Bonjour, Fericire!
Calea secretă către *joie de vivre*

Jamie Cât Callan

Pentru tatăl meu

Le bonheur le plus doux est celui qu'on partage.
(Cea mai dulce fericire este aceea pe care o împărtăşim.)
Vechi proverb franţuzesc

Cuprins

Introducere
1 Joie de vivre!
2 La femme d'un certain âge
3 Le jardin secret: grădina secretă
4 Reţete pentru joie de vivre
5 Zen à la française
6 En plein air
7 Poftiţi la masă!
8 Weight Watchers în Franţa
9 Cum să flirtezi à la française
10 Ţi se văd chiloţeii
11 Cum să te îmbraci franţuzeşte

12 Adevărata călătorie

Mulţumiri

Introducere

Bunica mea era franţuzoaică.

Era franţuzoaică într-un fel în care eu nu voi fi niciodată – indiferent cât m-aş strădui. Şi credeţi-mă că m-am străduit.

Bunica mea din partea mamei era izbitor de frumoasă. Era înaltă, suplă şi brunetă. Se bronza lesne şi avea părul negru ca abanosul. Asta înainte ca pletele să-i devină argintii. Îi plăcea să le poarte coafate în valurile acelea lucioase care fuseseră la modă în anii 1930. Eu şi mama nu semănam deloc cu ea. Nu eram înalte. Nu eram subţiri. Eram blonde, cu ochi albaştri şi cu… mă rog, multe rotunjimi.

Pentru familia mea, în special pentru aripa ei irlandeză, din partea tatii, ca şi pentru prietenii şi vecinii noştri, bunica era extrem de exotică, ba chiar fascinantă. Vorbea cu un uşor accent, un vestigiu al copilăriei în care ea, fraţii şi surorile ei nu vorbiseră acasă decât în franceză, învăţând engleza abia după primul an de şcoală primară. Mama a încercat să fie „franţuzoaică” în felul ei. Din când în când, în perioada adolescenţei mele, îmi mai spunea să *fermer la bouche!* (franAdică „taci din gură!”) françaiseà la Ocazional renunţa la a mai încălzi pentru cină semipreparatele Swanson şi căuta să încropească un sos béchamel, cu unt, făină şi lapte. Amesteca ingredientele într-o cratiţă, adăugând câte o conservă Bumble Bee cu ton, după care ne servea mixtura aceasta – sufocată sub un strat

de piper negru – pe felii de pâine Wonder Bread prăjite. Când eu şi fratele meu începeam să ne lamentăm că e prea picantă, mama replica:

— N-am ce face! Sunt franţuzoaică! Îmi plac condimentele – nu ca vouă, irlandezi reci ce sunteţi!

Habar nu am de unde-i venise ideea că francezilor le place să-şi pună tone de piper în mâncare. Şi, de fapt, nici de unde o scosese că irlandezii sunt „reci". (Poate că se referea la tata, care nu era rece, dar care, pentru binele lui propriu, îşi cam ţinea gura în preajma ei.)

Mama putea să fie foarte teatrală. Era minionă şi avea un aspect de fetiţă, dar putea să fie şi foarte provocatoare – cam ca o păpuşă cu gura spurcată. Era obişnuită să i se acorde multă atenţie şi cred că, din acest motiv, pentru ea procesul de îmbătrânire a fost mult mai dificil. Şi când, după patruzeci-cincizeci de ani, a descoperit că forţa farmecului ei începuse să pălească, a devenit de-a dreptul deprimată.

Ceea ce nu s-a întâmplat însă şi cu bunica. Ea a fost elegantă, stilată şi splendidă chiar şi după optzeci de ani. De fapt, am c-teva fotografii pe care i le-a făcut bunicul când erau în Florida, pe perioada iernii. Într-una dintre aceste fotografii alb-negru, bunica stă într-o grădină, în faţa unor flori de pasărea-paradisului. Poartă un costum de baie întreg. Stă perfect dreaptă, cu un picior adus peste celălalt, astfel că priveşte puţin dintr-o parte. Părul ud îl are dat pe spate, cu excepţia câtorva bucle care i-au cotropit urechile. Nu se uită direct în obiectiv, ci cumva într-o depărtare destul de apropiată, ca şi când ar avea treburi mai importante decât să aştepte să fie pozată în costum de baie. Zâmbetul ei forţat spune „Da, ştiu că mă consideri frumoasă. Ştiu că sunt înaltă şi suplă. Ştiu că mă vezi ca pe o frumuseţe a apelor, dar gata, de-ajuns!" Însă bunicul, amorezat de ea până peste cap, nu se

putea abţine să nu-i facă o grămadă de astfel de fotografii. Bunica şi bunicul au avut un mariaj fierbinte. Asta e clar.

Bunica mea cunoştea cu certitudine secretul a ceea ce se numeşte *joie de vivre* (bucuria de a trăi). Nu, nu spunea bancuri bizare sau povestioare decoltate, nici nu bătea step prin bucătărie (chestii pe care mama le făcea), ci în felul ei liniştit, îşi găsise echilibrul, bucuria şi acea *l'art de vivre* (Shirley Temple – sau „bucle de cârpă", cum le spunea ea! à la arta de a trăi). Bunica grădinărea şi prepara conserve din fructe şi legume proaspete, din mica fermă a bunicilor şi, mai târziu, din curtea din spatele casei. Făcea compost şi recicla deşeurile înainte ca treburile astea să devină la modă. Pescuia şi chiar vâna împreună cu bunicul. Ne cosea haine. Niciodată n-o să uit cum şi-a luat vechea haină de blană, pe care o avea de prin anii 1940 şi care nu mai putea fi reparată, a tăiat-o bucăţi şi a croit toci şi guleraşe asortate, în stilul lui Jackie Kennedy, pentru mine, mama şi pentru ea însăşi. Nu ne dădea niciodată cadouri mari şi costisitoare, dar indiferent ce ne oferea, puteai să fii sigur că era venit din inimă. Bunica era înnebunită după consignaţii şi după magazinele fundaţiilor de caritate. Adora fiorul acela al vânătorii şi bucuria de a găsi ceva vechi şi frumos, uitat şi aruncat – un lucru pe care ea putea să-l salveze şi să-l redescopere.

În timpul vizitelor ei de duminică după-amiaza, mă spăla deseori pe cap şi-mi punea părul pe moaţe. Parţial, asta fusese ideea mamei. Ea, care era topită după Shirley Temple şi dădea lecţii de step, mă familiarizase cu vechile filme alb-negru ale acestei actriţe – *Curly Top, Baby take a bow, The little princess, Captain January, Rebecca of Sunnybrook Farm* – şi-mi spusese că aş putea să arăt exact ca Shirley Temple, cu condiţia să izbutească să-mi adune părul

într-o clăiţă de cârlionţi mişcători.

Aşa că, imediat ce ajungea la noi, bunica se punea pe treabă. Mă şampona în baia de la etaj, după ce mă cocoţa pe un scăunel şi mă punea să stau cu capul în chiuvetă. Apoi îmi masa bulele parfumate în tot părul, iar la final mă clătea cu delicateţe. Eram înamorată de felul în care îşi plimba degetele pe ceafa mea, ca şi senzaţia pe care mi-o dădea apa caldă pe pielea capului.

După ce îmi zvânta părul cu prosopul şi mă pieptăna, mă aşeza pe un scaun şi se apuca să-mi învârtească şuviţele umede în jurul unor fâşii de cârpă, pe care le obţinuse dintr-un cearşaf vechi. Atâta efort ca să mă pot duce lunea la şcoală cu capul plin de cârlionţi à la Shirley Temple – sau „bucle de cârpă", cum le spunea ea!

În clasa a şasea, Beatleşii erau în vogă şi toate fetele din şcoală îşi întindeau părul, dar eu tot voiam ca bunica să mă moţeze în fiecare duminică – nu atât de dragul buclelor, care nu rezistau nici până luni seara, ci pentru plăcerea de a-i simţi mâinile delicate clătindu-mi încet părul cu apă caldă. Adoram faptul că niciodată nu se grăbea şi că lega cu mare grijă fiecare onduleu în parte şi iubeam felul în care îmi zâmbea în oglindă.

(„Franţuzoaicele nu dorm singure"), am străbătut Franţa împreună cu buna mea prietenă şi traducătoarea mea, Jessica Lee, am intervievat sute de femei (şi mulţi bărbaţi), iar mai târziu am bătut singură toată America şi am mai discutat cu alte câteva sute. Aşa mi-am dat seama că noi, americancele, avem multe de învăţat de la surorile noastre franţuzoaice – da, despre dragoste, romantism şi căsătorie, dar şi despre traiul de zi cu zi, despre cumpărături, despre cum să alegi produse proaspăte, despre bucuriile simple ale vieţii, despre necesitatea de a aprecia ce îţi oferă viaţa acum,

în clipa asta – indiferent ce vârstă, formă sau dimensiuni avem ori câţi bani numărăm în geantă. Cu filozofia lor de tip „să munceşti ca să trăieşti" nu „să trăieşti ca să munceşti", franţuzoaicele ştiu câte ceva despre echilibru. Şi cred că ne pot învăţa cum să începem măcar să simţim, în sfârşit, că suntem „destul".

Azi mă gândesc deseori la bunica – nu doar pentru că scriu cărţi despre franţuzoaice, ci pentru că nu mai sunt „vreo fragedă". De fapt, am cincizeci şi şase de ani. Sunt mama unei fete de douăzeci şi şase de ani. Am divorţat de primul soţ în 1994 şi m-am recăsătorit în 2005.

Şi, cu toate că am un bărbat minunat şi o carieră care mă satisface întru totul, sunt plină de nesiguranţe în ceea ce priveşte aspectul meu fizic, hainele mele şi talia aflată într-un perpetuu ciclu de dilatare-contractare-dilatare-contractare. Îmi fac griji din pricina banilor. Mă străduiesc să menţin echilibrul dintre muncă-muncă-muncă, distracţii şi savurarea timpului liber. De multe ori am impresia că nu am fost o mamă destul de bună pentru fiica mea. Frecvent am senzaţia că-mi lipseşte un anume echilibru al vieţii. Uneori soţul meu se întoarce de la serviciu şi mă găseşte acasă tot în cămaşa de noapte, cocoşată peste calculator, şi îmi spune:

— Eşti exact în acelaşi loc în care te-am lăsat azi-dimineaţă. Trebuie să ieşi să iei puţin aer!

Sunt o femeie care adesea simte că nu e destul de deşteaptă, destul de bogată, destul de organizată, destul de realizată, destul de slabă şi, cu siguranţă, destul de *tânără*.

Ceea ce înseamnă că sunt o americancă tipică!

Şi ştiu că nu sunt singura măcinată de asemenea sentimente. Când am scris *French Women Don't Sleep Alone*

(„Franţuzoaicele nu dorm singure”), am sârbă tut Franţa împreună cu buna mea prietenă şi traducătoarea mea, Jessica Lee, am intervievat sute de femei (şi mulţi bărbaţi), iar mai târziu am bătut singură toată America şi am mai discutat cu alte câteva sute. Aşa mi-am dat seama că noi, americancele, avem multe de învăţat de la surorile noastre franţuzoaice – da, despre dragoste, romantism şi căsătorie, dar şi despre traiul de zi cu zi, despre cumpărături, despre cum să alegi produse proaspăte, despre bucuriile simple ale vieţii, despre necesitatea de a aprecia ce îţi oferă viaţa acum, în clipa asta – indiferent ce vârstă, formă sau dimensiuni avem ori câţi bani numărăm în geantă. Cu filosofia lor de tip „să munceşti ca să trăieşti” nu „să trăieşti ca să munceşti”, franţuzoaicele ştiu câte ceva despre echilibru. Şi cred că ne pot învăţa cum să începem măcar să simţim, în sfârşit, că suntem „destul”.

Am decis să mă întorc în Franţa în încercarea de agăsi secretul a ceea ce numim *joie de vivre*. Dar pentru că fondurile mele sunt limitate, am solicitat o bursă Virginia Center for the Creative Arts, ca să locuiesc şi să muncesc în Auvillar – un sătuc din sud-vestul Franţei. Le voi fi veşnic îndatorată celor de la Virginia Center for Creative Arts şi satului Auvillar pentru că m-au primit cu atâta căldură şi mi-au îndeplinit visul de a avea un „cartier general” în Franţa.

Pe parcursul peregrinărilor mele am stat de vorbă cu franţuzoaice de la toate nivelurile socio-economice, din zone urbane şi rurale, cu franţuzoaice bătrâne, tinere şi undeva pe la mijloc. Am dat de urma acelor splendide femei *d’un certain âge* şi le-am întrebat cum reuşesc să rămână atât de elegante şi de sigure pe ele şi la cincizeci, şaizeci, şaptezeci de ani şi chiar şi mai departe. Am participat la o sumedenie

de dineuri. Am urmat cursuri de gastronomie şi am ajutat la pregătirea multor petreceri franţuzeşti – de la sărbătoriri elaborate până la reuniuni spontane, cât se poate de simple, şi la tot ce mai există între ele.

Am intervievat tot felul de franţuzoaice – tinere şi bătrâne, slabe sau nu prea. Am găsit femei la ţară, în sătucuri din sud-vestul Franţei, în provinciile din nord, în staţiunile de pe coastă, în oraşe (Paris, *bien sûr*!), în Toulouse, Lille, Besançon, Dijon, Lyon, dar şi în suburbii. Am discutat cu studente, casnice, funcţionare, doctoriţe, avocate, brutărese, patroane de magazin, fotografe şi artiste. Am vorbit cu o femeie care face săpunuri artizanale, cu o bibliotecară, mai multe cosmeticiene şi esteticiene, cu o consultantă de imagine, diverse directoare, cu o serie de specialiste în domeniul medical şi cu multe, multe alte femei. Unele dintre aceste întâlniri au fost relaxate, altele au avut un caracter oficial. Am căutat să iniţiez conversaţii indiferent unde mă aflam sau ce oră era. În Auvillar, acolo unde am locuit o lună, am ajutat la culesul strugurilor pentru vin, împreună cu restul artiştilor şi compatrioţilor mei. Am vizitat castele şi peşterile de la Peche Merle. Am mers la vernisaje, la concerte şi la un festival al ceramicii.

A, şi am făcut cumpărături! Şi pentru că eram cu banii număraţi, multă vreme doar m-am zgâit prin vitrine sau, cum spun francezii, am făcut *le lèche-vitrines*, adică „am lins geamurile”. În rolul meu de călător american plin de curiozitate, am încercat să înţeleg care e sensul real al modului în care sunt aranjate manechinele dintr-o vitrină. Am făcut mii şi mii de fotografii cu lucruri absolut obişnuite. Am băut mult vin. Am mâncat multă brânză. Şi iaurturi delicioase. Şi sute de baghete cu unt proaspăt de la piaţa ţărănească – vai, Doamne, mărturisesc – din nou, în stil pur

american!

În tot acest timp i-am întrebat pe toţi, francezi şi franţuzoaice, care e secretul fericirii lor. Am vorbit despre familie, comunitate, muncă, dragoste, căsătorie, bătrâneţe şi beteşuguri ale trupului. Am discutat despre propensiunea lor de a întârzia cu cincisprezece minute, despre motivul pentru care franţuzoaicele sunt uneori cam secretoase şi care e faza cu cina de cinci ore. Am fost invitată la ceai în grădinile lor, să văd ce au în frigidere, să stăm la taclale despre obiceiurile lor la cumpărături, despre modul în care îşi gestionează banii, despre secretele cu ajutorul cărora îşi menţin viaţa amoroasă interesantă şi, da, le-am văzut chiar şi desuurile, care sunt foarte frumoase. Am vorbit despre bătrâneţe şi despre cum poţi să rămâi sănătos şi sexy la orice vârstă. Am discutat despre bucuriile unei vieţi simple, despre felul în care animalele de casă ne pot aduce alinare, despre relaţia franţuzoaicelor cu mâncarea, sănătatea şi mişcarea fizică. A, şi să nu uit: m-am dus până şi la întâlnirile Weight Watchers[1] de acolo. Da, au Weight Watchers şi în Franţa!

Noi, americanii, ne îmbrăcăm aşa încât să dăm impresia de succes. Suntem mereu pe fugă, ne înşfăcăm paharul de mocha latte şi-l bem în timp ce conducem maşina. Şi ne grăbim să ne ducem la bun sfârşit îndatoririle casnice cu ajutorul celor mai noi dispozitive. Ne dorim cel mai nou automobil – fie că e vorba de cel mai mare SUV sau de cel mai recent şi mai economic model. Abordăm orice modă nouă cu un soi de interes copilăresc, dând buzna în

---

[1] Organizaţie internaţională care oferă produse şi servicii menite să-i asiste pe cei care doresc să slăbească şi să-şi menţină greutatea corporală în limite normale. (n. red.)

cameră cu braţele larg deschise şi cântând „mai mult, mai mult, mai mult!”

Dar atunci când tragem linie la sfârşitul zilei, toată alergătura asta de colo-colo, toată această acumulare de *chestii* şi toată această goană după cel mai mare, mai deştept, mai *cool*, mai convenabil, mai economic şi mai nou, nou, nou gadget ne aduce cu adevărat fericirea? Cu toate succesele noastre, cu toate vacanţele costisitoare, cu toate casele mari, cu ipoteci şi mai mari, cu toate maşinile noastre noi-nouţe, n-am devenit cumva atât de sastisiţi încât, în realitate, ne simţim cam mizerabil şi cam dezamăgiţi de această vânătoarea de obiecte? Şi nu cumva am uitat cum să găsim acea fericire simplă, adevărată şi de modă veche?

Şi aşa ajung din nou la bunica mea franţuzoaică şi la felul în care ea petrecea ore întregi aplicându-mi şamponul, mişcându-şi degetele prin părul meu ca să înglobeze spuma, clătindu-mă încet cu apă caldă, uscându-mi pletele cu prosopul şi apoi aşezându-se lângă mine, fără un cuvânt, ca să-mi separe şuviţele şi, în final, să-mi scoată moaţele cu mişcări lente, una câte una.

Frumuseţea şi semnificaţia acestui dar mi-au fost readuse în memorie când, împreună cu traducătoarea şi buna mea prietenă, Jessica Lee, am vizitat oraşul Besançon. Acolo am stat la Marie Joëlle, o franţuzoaică şic, care are propriul ei salon de coafură. Marie Joëlle nu ştia deloc engleză, iar la vremea respectivă franceza mea era încă destul de firavă. Cu toate acestea, amândouă am fost *sympathique* şi am comunicat prin gesturi şi propoziţii simple. În ultima zi a vizitei noastre, eu şi Jessica Lee eram în salonul de coafură, iar Marie Joëlle mi-a spus că vrea să mă

şamponeze. Iniţial am fost şocată. Am considerat chiar că, oferindu-se să facă acest gest, de fapt mă critica. Poate credea că părul meu arăta dezastruos, deci aveam nevoie disperată de ajutor! Dar nu, Marie nu voia decât să-mi facă un dar.

Şi a purces la treabă. Mi-a pus pe umeri o capă, m-a aşezat pe scaun, iar eu mi-am lăsat capul pe spate, în chiuvetă. Apoi Marie s-a aplecat şi-a început să-mi maseze părul cu apă caldă şi un şampon parfumat.

Încet, dar sigur, m-am pomenit plângând. Lacrimile îmi alunecau pe obraji şi apoi pe gât, aterizând în apa cu spumă. N-am putut să-i explic lui Marie Joëlle ce se întâmpla cu mine, dar am ştiut atunci că darul ei însemna mai mult decât simplul gest de a mă spăla pe cap. Darul ei mi-o adusese înapoi pe bunica, îmi reamintise accentul ei, dulceaţa vocii ei, mirosul parfumat de săpun şi impresia acelor mâini delicate pe pielea capului. Darul lui Marie îmi reamintise bunătatea acestui gest simplu şi generos.

Vă spun sincer: am dus o viaţă destul de confortabilă. M-am bucurat de multe cadouri de-a lungul tipului, însă darul acestui spălat pe cap a fost, de departe, unul dintre cele mai importante pe care le-am primit vreodată.

Iar pentru mine, aceasta este esenţa franţuzescului *joie de vivre*. Un gest. O experienţă. Este acel moment trecător, care nu se mai poate repeta şi care trebuie să fie apreciat acum, înainte să zboare şi să dispară pentru totdeauna.

Joie de vivre înseamnă să fii prezent şi deschis chiar şi către cea mai banală clipă a vieţii. Înseamnă prietenie şi conştientizarea faptului că nimic nu e veşnic. *Joie de vivre* e zen. Iar pentru franţuzoaice, este esenţa fericirii.

Cartea aceasta este darul meu pentru cititorii americani, dar nu numai. Intenţia mea este să vă ofer câteva

modalităţi simple prin care să vă puteţi păstra stilul propriu, entuziasmul şi spiritul tipic american „pot s-o fac", dar şi să încorporaţi în viaţa voastră un strop de *joie de vivre* à la francaise. De asemenea, cartea este o scrisoare de dragoste adresată francezilor în general, franţuzoaicelor în special şi mai presus de toate, bunicii mele.

Capitolul Unu

Joie de vivre!

„În această viaţă nu există decât o singură fericire – să iubeşti şi să fii iubit".

— George Sand

Aşa că, vedeţi, acest gen de fericire nu are nici o legătură cu contul din bancă. În schimb, necesită o inimă mare şi o imaginaţie bogată.i

Conform constituţiei americane, cetăţenii au dreptul la „viaţă, libertate şi *urmărirea fericirii*".

În Franţa, nu există o astfel de expresie. De fapt, în Franţa, expresia echivalentă este *la recherche du bonheur* (în căutarea fericirii). Aparent, ceea ce fac eu acum este să despic firul în patru, dar dacă analizaţi cu atenţie ideea de „a căuta" fericirea, comparativ cu aceea de a o „urmări", veţi vedea că între cele două exprimări există o mare diferenţă.

Atunci când cauţi ceva, e ca şi cum acel ceva s-ar afla ascuns la vedere. De pildă, sub masă. Şi tot trebuie să facem este să avem răbdare, iar atunci când în încăpere se va lăsa

liniştea, să ridicăm repede faţa de masă şi *voilà!* Iată ceea ce căutam! Fericirea!

Pe de altă parte, urmărirea implică un fel de vânătoare a lucrului căutat. Pentru noi, fericirea e undeva în josul străzii, dar se deplasează cu viteză. Aşa că trebuie să ne deplasăm şi noi, mai repede decât ea. Trebuie să ne luăm pantofii de sport şi să dăm fuga după ea. Şi să alergăm bine, mai repede decât toţi ceilalţi. S-ar putea ca, pe drum, să fim nevoiţi să îmbrâncim câteva persoane, până când izbutim să trântim fericirea la pământ şi s-o capturăm.

Sau poate credem că fericirea este deja a noastră, numai că suntem cam nesiguri, şi atunci vrem să anunţăm lumea întreagă despre asta. Poate că ne vom cumpăra o maşină şi o casă şi mai mari, ca să-i convingem pe toţi, inclusiv pe noi înşine, că „Suntem fericiţi, ce naiba!”

„Să cauţi fericirea” sună mai dulce. Fericirea există, iar noi nu trebuie decât s-o depistăm. Poate că fericirea stă în grădină, cuibărită printre frunzele verzi şi roşiile aromitoare. Sau poate că nu e nevoie decât să deschidem câteva dulapuri, să scoate nişte condimente gustoase şi să topim puţin unt într-o cratiţă pe aragaz. Ori poate că fericirea se găseşte în ochii persoanelor dragi, şi atunci nu trebuie decât să ne uităm la omul respectiv, să punem nişte muzică, să-l luăm de mână şi să dansăm împreună. Fericirea nu e ceva care ne poate aparţine cu adevărat. Şi, cu siguranţă, nu poate fi cumpărată.

Isabelle este o franţuzoaică de treizeci şi şase de ani, care locuieşte în Paris. A călătorit prin toată lumea şi lucrează în domeniul dezvoltării personale. E o femeie care gândeşte şi se exprimă incredibil de limpede şi care e mult mai înţeleaptă decât te-ai aştepta gândindu-te la vârsta ei. M-am întâlnit cu ea de curând, la Paris, şi am stat de vorbă

despre viaţă, dragoste, familie şi muncă. Mai târziu, Isabelle mi-a scris următoarele despre ce înseamnă pentru ea *joie de vivre*:

(petrecere). Nu face nici un rabat în ceea ce priveşte detaliile pregătirii, servirii şi împărtăşirii cu oaspeţii săi a acestei mese delicioase şi incredibil de senzuale. Deşi iniţial invitaţii încearcă să reziste, în cele din urmă toţi sunt transformaţi de frumuseţea, generozitatea şi plăcerea de neuitat a festinului oferit de Babette. Filmul are chiar şi un substrat spiritual, ca şi când ar dori să spună: mâncarea bună, compania şi această *înseamnă să iubeşti viaţa, să iubeşti oamenii, să iubeşti faptul că trăieşti, că te simţi viu. Înseamnă să zâmbeşti, să fii tu însuţi şi să te arăţi recunoscător pentru toate lucrurile frumoase din viaţa ta: faptul că eşti sănătos, că poţi să auzi, să vezi, să mergi; să fii recunoscător pentru toţi oamenii minunaţi şi iubitori (oameni pe care-i cunoaştem sau străini pe care-i întâlnim); să fii recunoscător pentru natura care ne înconjoară şi pentru tot ceea ce ne oferă ea. Înseamnă să fii recunoscător pentru misterul vieţii, pentru faptul că suntem vii şi respirăm…* Joie de vivre *înseamnă să împarţi cu alţii, să zâmbeşti, să râzi, să-i faci pe oameni să se simtă ceva mai bine atunci când sunt trişti, să te simţi util, să-i faci pe alţii să creadă în viitor. Înseamnă să alegi să fii pozitiv.*

Joie de vivre *înseamnă să crezi că nimic nu se întâmplă fără un motiv şi că, în viitor, totul poate avea un rezultat pozitiv. Înseamnă să accepţi ce se află în viaţa ta în prezent şi să te simţi mulţumit în tine însuţi.*

Acest tip de fericire se află deja în interiorul tău şi nu e nevoie decât să alegi să îmbrăţişezi frumuseţea simplă a

vieţii. Poate că fericirea e cu tine chiar acum. De fapt, El, fericirea vieţii tale, e la etaj, face un duş şi se pregăteşte pentru ziua care i se aşterne înainte, fluierând un refren care nu-ţi mai iese din minte. Da, dragostea este *joie de* vivre – şi aşa revin la Huntington Beach, California. Într-o zi, am intrat la Pavilions – un supermarket gigantic. M-am plimbat în sus şi-n jos pe culoare, cu inima bătându-mi de să-mi spargă pieptul, într-o completă stare de confuzie. Mă înroşisem la faţă şi mă luptam cu sentimentul copleşitor că niciodată nu voi fi suficientă de bună, suficient de deşteaptă. Îmi făceam griji în legătură cu fetiţa mea, cu căsnicia mea, cu cariera mea de scriitor şi mă întrebam ce naiba căutam eu în viaţa asta. Trăiam în ţara soarelui strălucitor şi împrejurul meu era atâta bogăţie şi toată lumea îmi spunea ce norocoasă eram că locuiam în Huntington Beach, dar în realitate familia noastră ajunsese cam în sapă de lemn, iar mie îmi era dor de New York City şi mă temeam că făcusem o greşeală cumplită. Îmi era dor de străzile pietroase şi de pieţele micuţe din Astoria, Queens (ne mutaserăm acolo din Greenwich Village, cu un an înaintea plecării spre vest). Îmi era dor de slujba mea de la Estee Lauder, din clădirea GM, îmi era dor să mă întorc acasă în fiecare seară cu trenul RR şi să cumpăr ingredientele pentru cină de la pescărie, de la aprozar şi de la brutăria cea micuţă din cartier. Adevărul era că avusesem propriul meu sătuc franţuzesc în acea zonă a oraşului populată în majoritate de greci şi italieni. Atât doar că acolo nu exista nici un fir de iarbă şi nici un copac, fiica mea nu avea unde să respire aer curat, iar iernile erau mizerabile.

Laura K. Lawless este o francofilă, o persoană fanatică după tot ceea ce e franţuzesc. Ea se află la originea acelui *Guide to Learn French* de pe About.com, un website gratuit pentru studenţi, profesori şi iubitori de franceză. Laura este

şi autoarea a şapte cărţi, dintre care cea mai recentă este *Intermediate French for Dummies*. Locuieşte în sudul Franţei, împreună cu soţul ei, din 2008. Iată ce mi-a spus ea despre *joie de vivre*:

Cred că joie de vivre *înseamnă o atitudine optimistă cu privire la viaţa ta şi capacitatea de a te bucura de ceea ce ai, fără să-ţi faci prea multe griji din cauza a ceea ce nu ai. Să găseşti bucuria în existenţa cotidiană nu e neapărat uşor, dar e mai simplu atunci când îţi împarţi viaţa cu o persoană pe care o iubeşti. Eu am avut norocul să-mi întâlnesc soţul şi partenerul de viaţă (în toate sensurile termenului), în urmă cu cincisprezece ani şi împreună ne-am făurit un trai plin de aventură, de râs şi bucurie, chiar şi atunci când banii, stresul de la serviciu sau vremea – ori toate la un loc – par să conspire ca să ne deprime. Când ne simţim suntem prea săraci ca să mergem la cinema sau la restaurant, inventăm alternative mai ieftine: dăm iama prin pubela de reciclare în căutare de resturi artistice, organizăm alte expediţii similare, căutăm reţete luxoase dar care se pot încropi din ingrediente necostisitoare şi ne amintim de excursiile grozave pe care le-am făcut şi de mâncărurile care ne-au plăcut. Amândoi recunoaştem şi apreciem cât de norocoşi suntem că ne avem unul pe celălalt şi avem această* joie de vivre *împărtăşită.*

Aşa că, vedeţi, acest gen de fericire nu are nicio legătură cu contul din bancă. În schimb, necesită o inimă mare şi o imaginaţie bogată.

Dansând cu stelele

Cu câţiva ani în urmă, am vizitat împreună cu soţul

meu orăşelul Gien. El participa la o conferinţă ştiinţifică, nu departe de Cannes, iar eu îl însoţeam. Am stat la un hotel modest, aflat în proprietatea unei familii. Era în afara sezonului estival, aşa că hotelul era cam pustiu, excepţie făcând circa o sută de specialişti în modificări climatice (o gaşcă destul de năzdrăvană; eu îi văd ca pe nişte Indiana Jones ai lumii ştiinţifice) şi un grup de francezi în vârstă. O combinaţie simpatică – nişte specialişti în modificări climatice, foarte serioşi, şi un grup de vreo cincizeci de francezi puşi pe distracţie, care obişnuiau să călătorească deseori împreună. Ne întâlneam unii cu alţii la ora mesei şi apoi seara, dar în general cele două echipe păstrau distanţa.

Apoi, într-o seară, în vreme ce soţul meu purta o discuţie animată despre datarea cu carbon împreună cu doi cercetători din Marea Britanie, am auzit nişte acorduri muzicale, aşa că am plecat în căutarea lor şi am ajuns în sala de dans. Acolo erau o orchestră micuţă, dar înfocată, şi un solist cu acordeon. Franţuzoaicele erau îmbrăcate cu fuste colorate, care se roteau larg în jurul trupului, şi fiecare dansa, stătea în picioare sau pe scaun, aproape de ring, discuta, râdea şi petrecea. Ăsta era locul pe care-l căutam. Aşa că m-am hotărât să mă aşez undeva şi să privesc. Apoi, din senin, un francez rotunjor mi-a aterizat în poală! A început să râdă, apoi mi-a spus ceva, foarte repede, în franceză. Sinceră să fiu, n-am înţeles nimic. În plus, omul îmi ţopăia în braţe, ceea ce-mi distrăgea şi mai mult atenţia. Doamnele de lângă mine s-au străduit să-mi explice ce se întâmpla, dar nu vorbeau engleză, aşa că am rămas şi mai nedumerită, până când am realizat că francezul zicea „Dansează! Dansează! Dansează!" Am încercat, în franceza mea groaznică (pe cuvânt că acum s-a îmbunătăţit!), să-i comunic că *mon mari n'est pas lá!* (Soţul meu nu e aici). Dar

tipul o ţinea una şi bună.

— Dansează, dansează, dansează!

Atunci, una dintre doamne m-a luat de mână şi mi-a spus ceva cu *„avec vous”*. Am înţeles că rotunjorul voia să danseze cu mine şi, până să mă dezmeticesc, ajunsesem deja pe ring şi mă învârteam de jur-împrejur cu răsuflarea tăiată, dar râzând. Şi ştiţi ceva? Francezul ăsta durduliu era un dansator al naibii de bun. Era foarte puternic, foarte sigur pe el şi plin de energie. Ce m-am mai distrat! M-am lăsat în voia muzicii, a mişcărilor corpului şi a braţelor acestui bărbat atât de dulce. Ameţeala cauzată de învârtitul prin sală, rotirile şi fandările, apropierea celorlalţi dansatori, amestecul acela neclar de chipuri şi de picioare, de pantofi şi de zâmbete… Inima îmi bătea de să-mi sară din piept. Am început să gâfâi. Şi să transpir. Muzica înainta în crescendo… Toate ingredientele acestea m-au adus într-o stare de *extaz*. Ei, dacă nu chiar de extaz, cu siguranţă m-au făcut fericită. Mi-au dat *joie de vivre*. Şi trăgând linie, pot să spun că m-am simţit foarte bine. Datorită domnului acela francez, tare simpatic, care mi s-a aşezat în poală.

Să vină vremurile bune

De fapt, cuvântul „fericire” se traduce în franceză prin *bonheur*, care înseamnă literal „oră bună” sau „timp bun”. E ceva ce *trăieşti*. Nu poţi să fii proprietarul unui dans. Nu poţi să închizi un bărbat într-o sticlă şi să-l scoţi de acolo când simţi nevoia de o porţie de râs sau de un tonic psihic. În conceptul franţuzesc de fericire este încapsulată conştientizarea faptului că timpul este limitat şi fericirea e trecătoare. E o clipă care nu se va mai repeta niciodată. Dansul întruchipează splendid această senzaţie, pentru că

implică toate simţurile – atingeri, sunete, imagini, miros şi chiar gust, dacă dansul duce la un sărut furat.

Dansul poate să-ţi redea optimismul şi da, poate să-ţi schimbe viaţa. E o bucurie efemeră, dar, sincer, experienţa unui dans pe o muzică bună este mult mai puternică şi mai durabilă decât orice obiect pe care ai putea să-l cumperi dintr-un magazin şi să-l iei cu tine acasă.

Festinul Babettei

Când am întrebat-o pe Sylvie Gourlet, artistă şi regizoare de filme documentare care locuieşte la Paris, ce crede ea că înseamnă *joie de vivre*, mi-a spus să închiriez filmul danez *Festinul Babettei*.

— Ăsta e un exemplu perfect de *joie de vivre*.

Fără să deconspir prea multe detalii, vă spun că punctul culminant al filmului are în centru cea mai îmbelşuga A petrecere imaginabilă. Babette sacrifică totul ca să ofere acest cadou – această experienţă – constând în cea mai senzuală, cea mai delicioasă şi cea mai transfigurantă *fête* (petrecere). Nu face niciun rabat în ceea ce priveşte detaliile pregătirii, servirii şi împărtăşirii cu oaspeţii săi a acestei mese delicioase şi incredibil de senzuale. Deşi iniţial invitaţii încearcă să reziste, în cele din urmă toţi sunt transformaţi de frumuseţea, generozitatea şi plăcerea de neuitat a festinului oferit de Babette. Filmul are chiar şi un substrat spiritual, ca şi când ar dori să spună: mâncarea bună, compania şi această *joie de vivre* te vor salva. Şi mi-a plăcut la fel de mult mesajul că, dacă eşti artist, nu vei fi niciodată sărac. Cu certitudine, Babette este *une véritable artiste de la cuisine!** «O veritabilă artistă a gastronomiei. (n. red.)»

Data viitoare când veţi fi tentaţi să vă pregătiţi cina la microunde şi s-o mâncaţi singuri, în faţa televizorului, gândiţi-vă la Babette. E adevărat, cu toţii ducem vieţi active şi nu întotdeauna avem posibilitatea să preparăm o cină tradiţională pentru întreaga familie, cu stat la masă şi tot tacâmul, dar dacă puteţi să organizaţi o masă pentru prieteni, măcar o dată pe săptămână, veţi vedea cum vi se va schimba viaţa.

Chiar şi atunci când pregătesc masa la microunde, franţuzoaicele (da, din când în când şi ele recurg la microunde) aşază preparatele pe o farfurie frumoasă, servesc alături o salată şi se aşază la masă, împreună cu familia. A, şi poartă conversaţii nu doar de complezenţă. O conversaţie duce la o alta şi la o alta şi aşa, fără să-ţi dai seama, se consolidează relaţiile din familie şi cele cu prietenii. Iar asta se întâmplă fiindcă zicala aceea cu „să frângem pâinea împreună" chiar conţine un sâmbure de adevăr.

Momentul meu „Salată cu frunze roşii ".

Trebuie să vă fac o mărturisire. Eu am tendinţa să cam intru în panică atunci când merg la supermarket. Poate că de vină e enormitatea spaţiului sau oamenii cu cărucioarele acelea mari, lumina orbitoare ori muzica aceea hipnotizantă care-mi spune să cumpăr, să cumpăr, să cumpăr! Sau poate că de vină sunt afişele care urlă la mine că prosoapele de hârtie sunt la reducere ori că pot cumpăra două produse la preţul unuia singur. Ori probabil că de vină este gama copleşitoare de alegeri pe care o am la dispoziţie. Cincizeci de soiuri diferite de cereale pentru micul dejun şi zece mărci de iaurt, fiecare cu câte cinci arome diferite.

Când aveam treizeci şi doi de ani, eu, soţul meu şi fiica noastră, pe atunci în vârstă de doi ani, ne-am mutat din New York City în Huntington Beach, California. Mai târziu aveam să ajung la U.C.L.A, la un curs postuniversitar de scenaristică, dar la vremea respectivă nu ştiam asta. Pe atunci îl convinsesem pe soţul meu (dar şi pe mine însămi) că familia noastră ar fi mai fericită dacă am părăsi oraşul şi ne-am creşte fetiţa la ţară, pe malul oceanului.

Nu realizam la momentul acela că aveam să ajungem pe tărâmul posibilităţilor nelimitate: Orange County, California. Mulţi oameni au spus că nefericirea nu e cauzată atât de lipsa posibilităţilor, ci tocmai de abundenţa lor: constaţi că ţi-e imposibil să te mai concentrezi asupra a ceea ce-ţi doreşti cu adevărat şi asupra a ceea ce îţi este necesar. Din pricina acestei inabilităţi de a te concentra, devii confuz şi nu-ţi mai dai seama cine eşti cu adevărat şi ce ar trebui să faci pe pământul ăsta. Aşadar, o prea largă diversitate în materie de iaurt mă face să intru într-o criză existenţială.

Şi aşa revin la Huntington Beach, California. Într-o zi, am intrat la Pavilions – un supermarket gigantic. M-am plimbat în sus şi-n jos pe culoare, cu inima bătându-mi de să-mi spargă pieptul, într-o completă stare de confuzie. Mă înroşisem la faţă şi mă luptam cu sentimentul copleşitor că niciodată nu voi fi suficientă de bună, suficient de deşteaptă. Îmi făceam griji în legătură cu fetiţa mea, cu căsnicia mea, cu cariera mea de scriitor şi mă întrebam ce naiba căutam eu în viaţa asta. Trăiam în ţara soarelui strălucitor şi împrejurul meu era atâta bogăţie şi toată lumea îmi spunea ce norocoasă eram că locuiam în Huntington Beach, dar în realitate familia noastră ajunsese cam în sapă de lemn, iar mie îmi era dor de New York City şi mă temeam că făcusem o greşeală cumplită. Îmi era dor de străzile pietroase şi de

pieţele micuţe din Astoria, Queens (ne mutaserăm acolo din Greenwich Village, cu un an înaintea plecării spre vest). Îmi era dor de slujba mea de la Estee Lauder, din clădirea GM, îmi era dor să mă întorc acasă în fiecare seară cu trenul RR şi să cumpăr ingredientele pentru cină de la pescărie, de la aprozar şi de la brutăria cea micuţă din cartier. Adevărul era că avusesem propriul meu sătuc franţuzesc în acea zonă a oraşului populată în majoritate de greci şi italieni. Atât doar că acolo nu exista niciun fir de iarbă şi niciun copac, fiica mea nu avea unde să respire aer curat, iar iernile erau mizerabile.

Când m-am trezit în Huntington Beach, locul mi-era atât de străin, încât aş fi putut să mă aflu şi pe Marte. Iar acum iată-mă în supermarket, pusă în faţa unei imensităţi de opţiuni; firește că am intrat într-o stare de agitaţie nebună. Am început să merg repede, chinuindu-mă să-mi dau seama ce se presupunea că ar trebui să cumpăr în primul rând. Apoi mi-am adus aminte ce ne spunea ghidul nostru de la Weight Watchers: „ În mintea mea, nu m-am oprit însă nici o clipă din cântat. Întâmplarea a făcut să ajung să predau la o şcoală de inginerie, în care învăţau mulţi conservatorişti care-şi făceau a doua specializare – şi, în mod inexplicabil, am găsit destul curaj ca să cânt în grupul şcolii. Mi-am cerut scuze şi am fost extrem de jenată, dar – probabil fiindcă le era drag de americanca nebună pe care o aveau ca profesoară – am avut un succes fenomenal. ”, adică să eviţi culoarele din mijloc, sunt expuse cele mai periculoase alimente, cele procesate, pline de „bunătăţi” pe bază de zahăr şi gră simi. Ghidul ne-a sfătuit să ne rezumăm la produsele din partea exterioară – lactate, carne, peşte şi legume proaspete. Aşa am şi făcut.

Şi tocmai aici am trăit experienţa care mi-a schimbat

viaţa – aceea pe care-mi place s-o numesc Revelaţia Salatei cu Frunze Roşii. Era în 1986 şi, sinceră să fiu, nu mai văzusem niciodată salată cu frunze roşii. Ştiam de salata iceberg, de marula sau lăptucă (din care cultivau şi bunicii mei în Connecticut), dar aici, în Huntington Beach Pavilions, pe culoarul cu legume proaspete, cred că se găseau douăzeci de sortimente diferite de salată. Şi toate erau atât de frumoase, atât de proaspete şi de înfoiate! Şi erau aranjate aşa încât păreau să se rostogolească din tăviţele lor, implorându-mă să le cumpăr. Pe toate! Am rămas pe loc, paralizată. Nu mă puteam decide. Aveam atâtea opţiuni. În clipa aceea, sistemul automat de stropire s-a activat şi a udat toate legumele, înecând salata în apă. Nici asta n-o mai văzusem până atunci. Aşa că am rămas zgâindu-mă la standuri. După un minut, mi-am dat seama că mă uit mai cu seamă la un mănunchi de salate cu frunze roşii. Erau aşa de drăgălaşe cu frunzele lor verzi în mijloc, care m-au făcut să mă gândesc la fustele zburlite şi bordate cu roşu-rubiniu ale unor dansatoare de cancan! Bobiţele de rouă sclipitoare create de sistemul de stropire al supermarketului păreau nişte paiete cusute pe o rochie.

Şi în secunda aceea m-am luminat. Privind picăturile de apă de pe frunze, vă mărturisesc că am simţit o fericire pură şi desăvârşită. Mănunchiurile acelea de salate cu frunze roşi i erau atât de frumoase şi atât de simple încât, recunosc, m-a podidit plânsul în plin supermarket. Am plâns cu lacrimi mari şi dese de bucurie. Şi oricât de perimat ar suna, am simţit atunci că am învăţat ceva de valoare: că nu am nevoie de un cărucior întreg de produse ca să fiu fericită. Că nu am nevoie de nişte *lucruri* ca să mă calmez. Că fericirea vine mai repede dacă slăbeşti puţin ritmul şi priveşti în jur. Dacă priveşti cu adevărat. Fericirea nu e „undeva, acolo”. Fericirea

e chiar în faţa ta. Dacă te uiţi cu atenţie, fericirea e chiar acolo, printre mănunchiurile de salate cu frunze roşii.

Misterele timpului

Profesoara mea de franceză, Marceline, a crescut în Franţa. A ajuns la vârsta majoratului în timpul celui de-al doilea război mondial. Sătucul ei din sud a fost ocupat mai întâi de italien i şi apoi de nemţi. Locuitorii trăiau într-un permanent pericol. Uneori curentul electric se întrerupea zile la rând. La sfârşitul războiului, Marceline era slăbită şi subnutrită.

Pentru ea, America era un loc îndepărtat şi misterios. În timpul unei întâlniri recente, mi-a povestit că primul lucru pe care l-a învăţat despre America a fost dictonul conform căruia „timpul înseamnă bani". E o expresie care spune foarte multe despre cultura noastră. Dacă timpul e sinonim cu banii, înseamnă oare că, atunci când facem un lucru fără a fi plătiţi pentru el, ne-am irosit timpul? Ne-am irosit banii? Dacă aşa stau lucrurile, presupun că Revelaţia Salatei cu Frunze Roşii n-a avut prea mare valoare şi, conform acestei ecuaţii, timpul pe care l-am petrecut stând în mijlocul standului cu legume proaspete m-a costat bani. Dacă timpul înseamnă bani, presupun că mesele, dansul şi râsul în compania prietenilor sunt o pierdere de bani. Să te joci cu copiii tăi e neproductiv. Să faci dragoste… Mă rog, înţelegeţi ce vreau să spun.

Lucrurile acestea care necesită puţin timp şi nu costă bani – sau costă foarte puţini – sunt de fapt cele care ne aduc bucurie.

Şi atunci, unde ar trebui să căutăm fericirea?

Păi, fericirea o poţi găsi oriunde şi pretutindeni. La

drept vorbind, fericirea e precum muza unui artist. E foarte capricioasă şi adoră să ne joace mici farse. Dacă o căutăm cu prea multă îndârjire, ne va scăpa printre degete. Apoi, atunci când nu ne vom mai concentra asupra ei, va apărea din senin undeva, în câmpul vederii noastre periferice, îmbrăcată într-o rochie din mătase verde, şi ne va face cu ochiul.

Fericirea te vizitează atunci când înoţi în piscină şi observi că oja ta de un albastru pastelat se potriveşte perfect cu culoarea apei. Sau îşi face apariţia când eşti în bucătărie şi tai roşiile pentru *ratatouille*, iar soţul tău vine pe la spate, te cuprinde în braţe şi te poartă aşa, într-un dans scurt, pe podeaua acoperită cu linoleum. Fericirea poate să ţi se aşeze pe umăr într-o seară, când stai singură în maşina parcată şi asculţi o melodie veche a lui Neil Young. Fericirea vine deseori în cele mai neaşteptate situaţii, atunci când nu o căutăm cu adevărat. Eşti la înmormântarea mamei tale şi, dintr-odată, tatăl tău – da, tatăl tău, care întotdeauna a fost atât de stoic şi de tăcut – se ridică în picioare şi începe să cânte acea melodie veche a lui Bob Hope, *Thanks for the memories*. «În traducere literală, „Mulţumesc pentru amintiri. (n. red.)»

Şi aşa, printre lacrimi, te pomeneşti râzând.

Dar iată în ce rezidă dificultatea: aceste momente sunt mult diferite între ele, fiecare fiind unic. Şi totuşi, îţi sunt întotdeauna la îndemână dacă-ţi deschizi fereastra inimii. Uneori asta înseamnă, pur şi simplu, să ieşi mai mult în natură. Să te plimbi pe plajă. Alteori muza fericirii poate să-ţi apară la interior – într-o biserică sau într-un templu. Ocazional mai intră în parteneriat cu Bachus, zeul vinului – dar nu tot timpul. E mult prea nestatornică pentru asta. Se poate să te trezeşti într-o zi că te simţi foarte tristă, ca şi când nimic nu se schimbă în viaţa ta, iar norocul te-a părăsit,

şi atunci te opreşti şi te concentrezi pe ceea ce se află în faţa ta. Ai o treabă de făcut şi eşti obligată să renunţi la goana după succes, după bani, după dragoste sau după orice altceva. Muza fericirii reacţionează la acest scenariu, fiindcă – vedeţi voi – ea seamănă puţin cu mâţa aceea portocalie şi jucăuşă pe care vrei s-o prinzi şi s-o ţii în braţe. Ea însă fuge de tine, dar atunci când lucrezi şi eşti ocupată, simţindu-se lejer ignorată, va apărea ca de niciunde şi-ţi va sări pe birou. Da, orice activitate banală – chiar şi spălatul vaselor sau strânsul frunzelor din curte – o va îmbia pe muza fericirii să iasă din ascunzătoare.

Totuşi, fii atentă, fiindcă forma pe care o va lua va fi probabil alta decât aceea la care te-ai aştepta şi pe care ţi-o imaginezi. Va fi însă forma perfectă pentru tine în acel moment.

Adevărul e că fericirea va apărea oriunde şi oricând te simţi cu adevărat vie şi prezentă, atunci când te opreşti din iureş ca să respiri adânc şi să iubeşti viaţa.

Joie de vivre este o atitudine. Este o decizie pe care o iei ca să duci o viaţă fericită. E o invitaţie la aces t dans care este viaţa. Tot ceea ce trebuie să faci este să laşi uşa întredeschisă şi să asculţi muzica.

* * *

Lecţii franţuzeşti

Data viitoare când ieşiţi în lume, opriţi-vă şi concentraţi-vă. Încercaţi să fiţi prezente mă bucuriile simple pe care le descoperiţi atunci când sunteţi prinse în treburi

banale, de fiecare zi. Deschideţi ochii la posibilităţile de a găsi fericirea în activităţi simple şi familiare, precum cumpărăturile, grădinăritul, gătitul, câteva clipe în parc pe o bancă, un picnic, baia sau chiar dereticareaprin casă. Da, chiar şi măturatul prin bucătărie poate să vă aducă joie de vivre*, dacă nu vă grăbeţi şi vă concentraţii asupra ritmului şi a mişcărilor măturii, a foşnetului şoptit pe care aceasta îl produce şi a felului în care gestul vă leagă de atâtea persoane dinaintea voastră, care şi ele au măturat o podea de bucătărie. Şi dacă vă îmbrăcaţi „conform rolului" şi vă legaţi o basma pe cap, veţi adăuga experienţei o notă de haz şi fantezie.*

Odată pentru totdeauna, renunţaţi la asocierea dintre bani şi fericire. Găsiţi experienţe care vă fac fericite, dar care nu costă nimic. Oferiţi-vă răgazul necesar ca să vă conştientizaţi sentimentele şi faceţi o notă către voi înşivă atunci când găsiţi ceva simplu, care vă aduce o mare bucurie. Sursele fericirii sunt diferite pentru fiecare persoană, aşa că e important să reţineţi unde „trăieşte" propria voastră joie de vivre*. Faceţi o listă cu momentele din viaţă în care v-aţi simţit cu adevărat fericite şi consideraţi-o a fi „profilul personal de fericire".*

Rezistaţi tentaţiei de a alerga după fericire. Daţi-i ei şansa de a se furişa în spatele vostru şi de a vă „găsi Eu am crescut într-o eră în care pe copertele revistelor de modă nu apărea nici o femeie de culoare. Era ca şi când întreaga lume era albă, iar femeile afro-americane sau latino pur şi simplu nu existau. Niciodată n-o să uit acea zi din 1974 când am luat un exemplar din în clipele cele mai neaşteptate.

În continuare, găsiţi-vă „templul" fericirii. Se poate ca el să fie în natură, dar e posibil ca locul întâlnirii cu muza fericirii să fie o bibliotecă prăfuită sau o cafenea aglomerată.

Puteţi încuraja muza să vă viziteze mergând acolo în mod regulat.

Fiţi creative cu puţine resurse. Bucuraţi-vă de clipele banale din mariaj, dintr-o prietenie sau dintr-o relaţie. Fiţi jucăuşe. Fiţi generoase cu voi înşivă.

Şi, în sfârşit, dansaţi.

* * *

Capitolul Doi

La femme d ’un certam âge

Vârsta nu te apară de dragoste. Dar dragostea, într-o anumită măsură, te apără de vârstă.

— Anais Ni n

Le vezi peste tot prin Paris. Pe femeile trecute de o vârstă, stilate şi atât de elegante. Iat-o pe una dintre ele stând în faţa ta, la trecerea de pietoni de pe Rue de Rivoli. Mai întâi îi remarci silueta. Are o alură de un inconfundabil rafinament. Poate din cauza posturii. A felului încrezător în care se ţine dreaptă. Din spate, nu-ţi dai seama câţi ani are această doamnă. Dar ştii sau, mai curând, *simţi* o anume experienţă de viaţă. Persoana este prea sigură pe ea însăşi şi prea încrezătoare ca să *fie unei jeune fille* (o tânără). E ceva legat de îmbrăcămintea ei – ciorapii negri, pantofii cu toc înalt, trenciul de agent secret şi ochelarii de soare cu lentile

mari, deşi afară e nor – dar nu doar atât. E vorba de atitudine. Femeia aceasta ştie încotro se îndreaptă. Şi totuşi îţi oferă şi o doză de mister. Promisiunea unei aventuri. Poate că plănuieşte o călătorie la Praga. Sau poate că are o casă de vacanţă la Deauville. Poate că acolo are un iubit? Sau un prieten la care ţine foarte mult – nimeni nu ştie cu certitudine.

Doamna noastră tocmai a ieşit de la W.H. Smith. Da, librăria cu cărţi în limba engleză. Îi place să-şi întreţină perfecţioneze engleza şi vrea să citească în original acel roman american recent apărut. În mână are o geantă înăuntrul căreia veţi găsi o cutie lila de bezele de la celebrul magazin La durée. Diseară are invitaţi la cină şi dulcele acesta va face parte din meniu. Nimic costisitor. Doar elegant. Fiica şi ginerele ei vin acasă pentru weekend şi-i aduc şi pe nepoţi. Fratele ei va fi şi el acolo, împreună cu un coleg din Italia. Desigur, eleganta noastră *femme d'un certain âge* a invitat-o şi pe sora ei, arhitect, care locuieşte în Toulouse, dar acum se află în Paris pentru o vizită de afaceri.

Aşa că, vedeţi, petrecerea va fi una compozită, cu invitaţi din generaţii diferite. Acesta este unul dintre secretele franţuzoaicelor. Ele nu-şi petrec timpul doar cu femei de vârsta lor, ci se bucură de compania multor persoane diferite – tineri, bătrâni, femei, bărbaţi, oameni din mediul urban, dar şi rural, francezi şi străini. Şi le face plăcere să joace rolul de mentor. Nu ascund faptul că au trăit, au învăţat, au călătorit şi au acumulat o serie consistentă de experienţe.

Această *femme* nu-şi bate capul prea mult cu cina pe care o va găzdui. De dimineaţă sau cu o zi înainte a pregătit o *cassoulet* tradiţională (după reţeta mamei ei). Între timp, a cumpărat pâinea şi desertul, iar acum nu mai trebuie decât

să încropească salata, să scoată brânza pentru desert, să pună la rece şampania şi să deschidă vinul.

Priviţi-o cu ochii minţii ajungând acasă. Deschide poarta curţii. Tocurile produc un bocănit plăcut urechii în contact cu piatra pavajului. Urcă repede treptele scării circulare. Dacă am fi invizibili şi am putea-o urmări neobservaţi, iată ce am vedea: doamna noastră îşi scoate ochelarii, eşarfa, haina, şi acum îi descoperim, pentru prima dată, chipul. Da, franţuzoaica noastră *d'un certain âge* este ceea ce se numeşte o doamnă „de vârstă mijlocie", aşa că m-am aşezat la coada pentru taxiuri, de unde am luat o maşină şi, recunoscătoare, m-am debarasat de bagaje. Am ajuns la biroul prietenei mele pe la ora zece dimineaţa, cam transpirată, simţindu-mă nu tocmai proaspătă şi cu corăbiile înecate. M-am aşezat pe unul dintre fotoliile cu linii fluide, din piele albă, dispuse în holul elegant al clădirii, şi am aşteptat-o pe Tania, în vreme ce franţuzoaice subţiri şi stilate se perindau prin faţa mea. Într-un târziu, prietena mea a coborât scările ca să-mi ureze bun-venit. Avea părul strâns la spate, într-un mic coc, şi era îmbrăcată cu o fustă strâmtă, într-o nuanţă de albastru-marin, o cămaşă albă, simplă, şi avea o eşarfă colorată la gât. Era întruchiparea franţuzoaicei chintesenţiale! Tania a luat loc lângă mine şi, dintr-odată, m-am simţit ca o broască ţestoasă – masivă, lentă şi bătrână. E adevărat că probabil sunt destul de in vârstă ca să-i fiu mamă, dar în clipa aceea m-am simţit de parcă aş fi fost bunica ei. Imediat i-am mărturisit că luasem un taxi, la care prietena mea mi-a aruncat o privire dezaprobatoare (sau poate că doar mi s-a părut) şi a început să-mi dea indicaţii cu privire la ruta până la apartamentul ei din arondismentul 14, rută care conţinea alte tranşe de mers pe jos, alte metrouri, încă un autobuz şi nici un

taxi„Emblemă” De data asta, m-am forţat să urmez instrucţiunile Taniei fără nici o abatere şi am rezistat tentaţiei de a-mi arunca bagajul şi propria persoană în cel mai apropiat taxi. La drept vorbind, m-am simţit foarte mulţumită de mine când am descoperit că am fost capabilă să schimb metrourile, să găsesc autobuzul şi să cobor la staţia corectă. Totul e în regulă – aşa mi-am spus proptită în faţa uşii enorme, cu ornamentaţii bogate.

Apartamentul ei? E plin cu flori proaspete şi obiecte de artă originale. Obiecte de artă nu neapărat costisitoare, dar frumoase şi, eventual, câteva piese mai ciudate, create de o rudă saud evreun prieten, ori poate de artistul ei preferat, ale cărui lucrări le colecţionează de ani buni.

Aceasta este, de fapt, cheia unei *femme d'un certain âge*. Trecutul şi experienţa. Unei astfel de femei nu-i e teamă să arate că a trăit. Că a trăit cu adevărat. Că a călătorit. Că a cunoscut foarte mulţi oameni. Că a avut o viaţă plină şi că la fel continuă să trăiască şi azi. Nu se îmbracă precum o fată de douăzeci de ani fiindcă… ei bine, de ce ar face-o? De ce ar vrea să se îmbrace sau să se comporte ca şi când n-ar poseda tot acest bagaj de cunoştinţe şi de experienţe cu care lumea a cadorisit-o? E mândră de faptul că a trăit – că a trăit cu adevărat – că a văzut atât de multe şi că viaţa continuă să i se aştearnă înainte, în cel mai interesant mod. Ba mai mult – a trăit destul încât să ştie cum să facă faţă necazurilor mai mici sau mai mari ale vieţii. Azi nu mai sunt prea multe lucruri care s-o destabilizeze. Ştie cine este. Îşi cunoaşte forţa, talentele, limitările şi punctele slabe. A învăţat cum să treacă peste micile dezamăgiri ale vieţii, ca şi peste dificultăţile pe care le presupune rolul de adult în această lume.

Şi ştiţi ceva? Toate astea îi conferă un aer foarte, foarte sexy. Ceea ce pierde la capitolul tinereţe, acea inocenţă cu

ochi umezi, e compensat prin câştigurile la capitolul eleganţă, stil, sofisticare şi înţelepciune.

Am stat de vorbă la un moment dat cu *une femme d'un certain âge* magnifică. O doamnă care locuieşte în Paris. Numele ei e Micheline Tanguy şi are propria ei companie de consultanţă în domeniul imaginii profesionale şi personale. Micheline este expertă în stil, imagine corporală şi modalităţi de a insufla încredere. Când am rugat-o să-mi spună care e secretul frumuseţi şi eleganţei franţuzoaicelor, mi-a răspuns că nu e vorba de un singur ingredient, ci de o „totalitate " de elemente, precum felul în care se ridică în picioare, în care merge şi îşi ţine geanta etc.

Înseamnă să fii atrăgătoare pentru tine însăţi. Noi ne străduim să atingem acest ţel în viaţa de zi cu zi. Trebuie să mărturisesc că nu e o chestiune care ţine doar de aspect. E vorba şi de propria imagine de sine, de încrederea în tine însăţi şi de dragostea faţă de propria ta persoană. E vorba de a şti ce îţi doreşti… şi de respectul faţă de tine însăţi.

Da, respectul faţă de tine însăţi.

Tot înainte, doamnelor!

Adevărul e că, indiferent unde locuieşti – chiar şi în Franţa – să îmbătrâneşti nu e uşor. Dificultatea este însă cu atât mai mare pentru femeile din America. De pretutindeni suntem zilnic bombardate cu imagini ale unor femei tinere şi frumoase – sau poate că ar trebui să spun fetişcane. Aceste creaturi tinere, cu picioare lungi şi tenul neted se răsfaţă în paginile revistelor de modă, joacă în filme sau au chiar propriile lor reality show-uri – de parcă pe noi chiar ne-ar interesa dacă *The Pretty Wild Girls* vor fi arestate în weekend-ul ăsta. Sigur, din când în când vezi o Helen Mirren,

o Meryl Streep sau o Susan Sarandon apărând la Oscar-uri şi toată lumea scoate exclamaţii admirative şi declară cât de superbe sunt aceste femei şi cât de splendid arată… *pentru vârsta lor!* Aceste doamne splendide reprezintă însă excepţia, nu regula. Aşa că, dacă eşti o femeie de o anumită vârstă, e foarte uşor să te descurajezi şi să începi să crezi că, dacă nu ai fost declarată „c ea mai frumoasă doamnă în vârstă a anului" – unicul exemplu că nu suntem o societate care urăşte bătrâneţea – mai bine depui armele.

Pe de altă parte, avem şi noi „pumele" noastre ***(n. trad „ Am fost impresionată de felul de a fi reţinut al Taniei, de faptul că mi s-a părut mai puţin comunicativă decât prietenele mele americance. Şi nu doar Tania este aşa. Am cunoscut multe franţuzoaice şi nici una nu şi-a „bătut gura", aşa cum fac americancele. Ştiţi la ce mă refer – întâlnim o femeie la o petrecere şi, după cinci minute, începem să ne împărtăşim cele mai intime detalii ale vieţii, ne povestim copilăria, problemele în căsnicie, certurile cu sora mai mică sau mai mare şi rezultatele îndoielnice la şcoală ale copilului. Franţuzoaicele nu fac aşa ceva. Ele ţin toate aceste lucruri ascunse. Sau, cel puţin, aşteaptă foarte mult timp înainte să le dezvăluie. Elementele acestea fac parte din Grădina lor Secretă. Şi sunt cele care le ajută să rămână misterioase şi să-şi păstreze siguranţa de sine, fiindcă niciodată nu au impresia că fragmente din sufletul lor sunt împrăştiate în tot oraşul. " este un termen argotic, desemnând o femeie în vârstă care preferă relaţiile cu bărbaţi tineri***). Da, acele femei de pradă, care se îmbracă în haine cu imprimeu de leopard şi, după cum se spune, vânează bărbaţi mai tineri decât ele. Rareori veţi întâlni o femeie care să se descrie folosind termenul „pumă", cu excepţia situaţiilor când

glumeşte. Mai curând, bărbaţii tineri care caută femei vârstnice şi sexy sunt cei care au inventat acest cuvânt. (Deşi ar trebui să luăm în considerare faptul că un recent sondaj de opinie realizat în Franţa a demonstrat că 90% dintre femeile de peste cincizeci de ani din Franţa se declară ca fiind active sexual.)

Vedeţi deci care este problema – noi, femeile, suntem definite de altcineva: de medi a, de bărbaţii aflaţi la pândă sau de persoanele care vor să ne vândă ceva. Creme antirid, eventual? Sau poate că oferta este, de fapt, de o natură mult mai imorală. Poate că ni se vinde ideea că e în regulă să fii o femeie în vârstă, atât timp cât principalul tău interes este în continuare acela de a găsi un bărbat şi de a-i oferi acestuia plăcere.

Cu toate aceste mesaje care ne asaltează zilnic, e dificil să ne mai vedem pe noi înşine aşa cum suntem în realitate. Da, poate că nu mai suntem tinere, dar nici *terminate* nu suntem. De fapt, aş vrea chiar să propun ideea că ne aflăm abia la început de drum.

Şi asta pentru că, pe măsură ce îmbătrânim, adevărata noastră persoană iese la suprafaţă. Mai mult decât atât: tinereţea pe care o pierdem e compensată de siguranţa de sine pe care o câştigăm. Nu mă refer la acea bravură afişată de fetişcanele de douăzeci şi ceva de ani, ci la adevărata forţă a unei femei care a trăit şi a învăţat. Aceasta este forţa lui Helen Mirren, Meryl Streep, Susan Sarandon şi a celebrelor franţuzoaice Juliette Binoche, Catherine Deneuve şi Isabelle Adjani.

Cum să-ţi salvezi viaţa

Toamna trecută, în oraşul Valence d'Agen, am urmărit

o femeie în vârstă splendidă, care se plimba prin piaţa ţărănească. Avea pantofi cu tocuri înalte şi un coş de răchită pentru cumpărături. Nu, doamna aceasta nu era o „pumă". Nu încerca deloc să pară mai tânără decât era. De fapt, în loc să-şi nege vârsta, părea să se desfete cu beneficiile statutului de *femme d'un certain âge.* Avea o pereche interesantă de ochelari de soare şi nişte bijuterii artistice. Şi, desigur, purta eşarfă. O eşarfă viu colorată, drapată lejer pe umeri. Mi-a plăcut la nebunie s-o urmăresc în deplasarea ei de la o tarabă la alta. Câteva clipe am rămas pe loc ca s-o privesc în timp ce a luat o roşie perfect coaptă. Doamna a ţinut fructul în palmă mai multe secunde, apoi l-a ridicat la nas şi a inspirat profund. După care a început să discute cu fermierul preţ de câteva minute. A râs cu el de vreo istorioară, apoi şi-a ales produsele cu ajutorul acestui fermier şi vechi prieten. Era limpede că femeia venea de ani de zile în piaţa respectivă şi îşi construise o relaţie minunată cu vânzătorii. Era sexy şi incitantă – nu atât din pricina frumuseţii ei, ci din cauza acelui *savoir faire*, datorită încrederii şi siguranţei de sine.

Asta este cheia succesului. Odată ce ajungi într-un anume punct al vieţii, multe dintre vechile insecurităţi se evaporă. Dacă ai copii, aceştia au crescut deja. O viaţă complet nouă se deschide înaintea ta şi noi posibilităţi ţi se deschid. Unele vise pe care le-ai tot amânat scot din nou capul la lumină. În astrologie există un termen pentru această situaţie. (Am aflat asta de la Susan Miller, un astrolog extraordinar.) Se numeşte „ întoarcerea lui Saturn", ceea ce înseamnă că lecţiile, provocările şi deciziile pe care le-ai luat între douăzeci şi cinci şi treizeci de ani, revin după patruzeci de ani şi stau cu tine până pe la cincizeci şi nouă de ani. În această etapă, ai ocazia să-ţi reconsideri trecutul şi să-ţi

schimbi cursul vieţii. Dacă ţi-au rămas visuri neîmplinite din tinereţe, acum le poţi îmbrăţişa din nou şi le poţi transforma în realitate. Aceasta este, de fapt, o perioadă magică şi plină de forţă în viaţa oricărui om. Aşa că, în loc s-o consideraţi „criza vârstei de mijloc", mai bine gândiţi-vă că aveţi şansa să vă atingeţi ţelurile. E adevărat, poate că nu mai sunteţi la fel de agile sau de rapide ca la douăzeci de ani, dar acum aveţi la dispoziţie tot acest bagaj de înţelepciune, forţă şi experienţă. A, şi deja aţi învăţat să recunoaşteţi că nu ştiţi să faceţi un anumit lucru şi nici nu mai sunteţi atât de mândre încât să nu cereţi ajutorul celorlalţi. Şi, cel mai important, aţi învăţat să nu mai acordaţi atenţie perspectivelor pesimiste şi aţi renunţat la dorinţa epuizantă de a atinge perfecţiunea.

Aşa au stat lucrurile şi în cazul bunei mele prietene, Marjorie, sunetistă şi profesoară universitară, caretrăieşte în nordul Franţei de douăzeci de ani. S-a născut în Michigan, iar după absolvirea cursurilor la Universitatea din Michigan s-a mutat în New York City, unde a petrecut aproape două decenii încercând să fie actriţă şi apoi scriitoare. Marjorie a scris şi a produs o dramă documentară radio, care a primit premiul Peabody, şi şi-a clădit o carieră de durată în radioul public. Marjorie este *une femme d'un certain âge* talentată şi realizată; totuşi, de curând a început să cânte jazz american clasic împreună cu o trupă de muzicieni.

Prietena mea mi-a explicat că francezii adoră jazz-ul american şi sunt foarte îngăduitori cu vocile imperfecte. De fapt, a adăugat ea, preferă *personalitatea* în detrimentul *perfecţiunii*. Ceea ce îi încântă este pasiunea şi autenticitatea!

Recent, Marjorie mi-a mărturisit următoarele:

Când eram tânără, îmi doream cu disperare să fiu actriţă, dar îmi plăcea şi să cânt şi să dansez. Eram obsedată de ideea asta încă de la doisprezece ani, când mama m-a

trimis la un curs de teatru, ca să-mi sporească încrederea în mine. Fixaţia asta am purtat-o în minte până în jurul vârstei de douăzeci şi şapte de ani, când i-am pus cruce şi mi-am găsit o slujbă adevărată.

Copiliţa care cânta la nesfârşit, în dormitor, toate versurile melodiei I'm the greatest star, *a suferit o serie întreagă de umilinţe în prima tinereţe. Doi ani de eşecuri în circuitul de stand-up comedy şi o lipsă totală de încurajare în timpul scurtei perioade în care am cântat solo, acompaniată doar de un pianist, într-un băruleţ în care lucram şi pe post de chelneriţă.*

Lecţiile de pian din copilărie nu m-au ajutat cu nimic. Pe la douăzeci de ani, mi-am cumpărat o chitară, dar până azi n-am învăţat nici măcar cum s-o acordez. Cu toate astea, am continuat să ascult jazz oră de oră şi am înmagazinat în creier sute de melodii. Ca învăţăcel, în timpul turneelor de vară, nu eram în stare nici măcar să aplaud pe ritm. În vara lui 1972, oraşul a suferit o inundaţie de proporţii, aşa că toţi actorii profesionişti au fost trimişi acasă, iar juniorii au fost nevoiţi să joace toate rolurile principale şi aşa am urcat pe scenă. Chiar şi după asta însă despre mine se spunea că nu sunt capabilă să cânt corect.

Într-un fel, am izbutit să-mi depăşesc acest complex şi mi-am îndreptat ambiţiile către alte orizonturi. M-am reprofilat pe producţia radio, dar până la urmă am realizat că radioul nu era o provocare suficientă din punct de vedere artistic, aşa că am devenit din ce în ce mai compoziţională în meseria mea. Însă compozitorii care nu erau consideraţi, în primul rând, muzicieni, cu greu îşi găseau locul pe piaţă.

Astfel că am renunţat la tot şi m-am mutat în Franţa, urmărind vag să găsesc un loc liniştit, în care să devin artistă – ceea ce nu s-a întâmplat nicidecum peste noapte. Ci au mai

trecut încă optsprezece ani.

În mintea mea, nu m-am oprit însă nicio clipă din cântat. Întâmplarea a făcut să ajung să predau la o școală de inginerie, în care învățau mulți conservatoriști care-și făceau a doua specializare – și, în mod inexplicabil, am găsit destul curaj ca să cânt în grupul școlii. Mi-am cerut scuze și am fost extrem de jenată, dar – probabil fiindcă le era drag de americanca nebună pe care o aveau ca profesoară – am avut un succes fenomenal.

Cu ocazia sărbătoririi a cincizeci de ani de existență a școlii, am fost rugată să dau o mână de ajutor la organizarea celebrărilor. Aveam o sală de spectacol mare, cu un sistem de sunet profesionist, o orchestră completă și un student care cânta genial la pian și și-a asumat rolul de regizor muzical. Spațiul a fost ocupat până la refuz. La final, orchestra a vrut să cânte Everybody Needs Somebody *à la Blues Brothers, și așa am apărut eu îmbrăcată ca James Belushi, cu ochelari de soare și pălărie cu boruri înguste, am cântat melodia și am interpretat monologul. Echipa mea de studenți a urcat și ea pe scenă – toți îmbrăcați ca Blues Brothers – și m-a susținut cu o coregrafie la unison.*

Chiar înainte să ne facem intrarea, singura fată din grup mi-a șoptit:

— Ai emoții?

— Nu prea, i-am răspuns.

— Nu? De ce nu?

— Nu știu. Mi se pare că n-are sens să am emoții. O să ies pe scenă, o să-mi fac numărul și cu asta, basta.

După încheierea melodiei, sala s-a ridicat în picioare să ne ovaționeze. Abia mai târziu mi-am dat seama că publicul acela de vreo 300 de oameni era compus, în majoritate, din tipi pe care îi distrasem și-i încurajasem la ora de engleză în

ultimii zece ani, plus soţiile şi familiile lor. A doua zi, sâmbătă dimineaţă, am stat şi am plâns vreo două ore, copleşită de dragostea şi adoraţia lor.

Experienţa m-a îndemnat să apar şi în alte concerte; am început să cânt cu o trupă de muzicieni într-un restaurant din zonă, am participat la un curs de jazz care a durat trei zile şi a fost îngrozitor de intimidant, iar apoi am susţinut şi două spectacole pe scenă. Ultimul concert pe care l-am organizat cu studenţii a fost în februarie – am cântat, cu pasaje de improvizaţie, Take Five*, ceea ce mi-ar fi fost imposibil chiar şi în urmă cu un an. Concertul acela a fost ultima dată când am cântat urmând ca apoi să mă desconsider şi să-mi cer scuze de la muzicieni.*

Se spune că pentru a cânta corect trebuie să ştii să-ţi controlezi respiraţia, postura etc – ceea ce e adevărat – dar eu sunt sigură că întotdeauna am fost în stare să cânt şi să urc pe o scenă şi că întotdeauna am avut ureche muzicală. Numai că mereu am fost prea speriată. Chiar şi atunci când mă dăruiam publicului, tot eram prea speriată.

În curând voi împlini cincizeci şi nouă de ani. Nu ştiu de ce mi-a luat atât de mult timp. Nu-mi bat însă capul cu regretele. În fond, a durat atât cât a fost nevoie să dureze.

Puterea creierului

În cea mai recentă carte a ei, *The Secret Life of the Grownup Brain* („Viaţa secretă a creierului adult"), cercetătoarea Barbara Strauss arată că, de fapt, creierul nostru se îmbunătăţeşte cu vârsta. Deşi unele reflexe se pot diminua, capacitatea de a raţiona sporeşte, devenim capabili să luăm decizii mai bune, iar abilitatea de a analiza o situ aţie repede şi cu acurateţe creşte. Cu ani în urmă ni se spunea că,

odată cu înaintarea în vârstă, ne pierdem 30% din stocul de neuroni; acum însă descoperim că nu este adevărat. Da, exact aşa cum am bănuit dintotdeauna, cu vârsta, valoarea noastră creşte. Dar iată care-i şmecheria – dacă nu-ţi foloseşti creierul, îl pierzi. Aşa că Barbara Strauss ne recomandă să ne provocăm mintea. Mă bucur să vă pot anunţa că învăţarea unei limbi străine se află pe lista cu modalităţi de a-ţi spori forţa cerebrală, listă întocmită de această cercetătoare. La fel ca exerciţiul de a conversa cu o persoană cu vederi diferite. Toate lucrurile astea sunt tonice mentale. Şi sunt tipic franţuzeşti! Când am întrebat mai mulţi francezi cum reuşesc să rămână atât de fericiţi şi de energici, deseori mi-au răspuns că merg la diverse cursuri şi ateliere. Prietena mea franţuzoaică, Tania, e deja o bucătăreasc de excepţie, dar de curând să început un curs la care învaţă să prepare *macarons*, prăjiturele cu bezea, aparent un proces foarte delicată şi dificil de stăpânit. Tania vorbeşte engleza perfect şi uneori e al naibii de greu s-o faci să discute în franceză, fiindcă tot timpul vrea să-şi exerseze engleza. Recent, cu ocazia vacanţei, în loc să meargă la plajă sau să traverseze Canalul Mânecii către Londra, prietena mea a plecat în Egipt. Recunoaşteţi, probabil, schema – Tania se provoacă în permanenţă pe sine însăşi. Francezii consideră că tot timpul trebuie să înveţi ceva nou.

Aşa că, data viitoare când veţi afla că la şcoala cartier se organizează cursuri sau ateliere de lucru, înscrieţi-vă la unul care să vă provoace. Creierul vostru vă va mulţumi pentru asta.

Splendida Alberta Hunter

În 1978 locuiam în New York City. Am aflat că

faimoasa cântăreaţă de jazz Alberta Hunter decisese să iasă din nou în lume şi că avea să cânte la The Cookery, în Greenwich Village. Imediat mi-am cumpărat bilet. Ştiam că asta avea să fie o experienţă unică. Alberta Hunter, care îşi începuse cariera muzicală în perioada anilor 1920 alături de Louis Armstrong, renunţase la un moment dat să cânte, ca să se facă asistentă medicală. Acum era pensionară. Şi la vârsta de optzeci şi ceva de ani, cei de la The Cookery o convinseseră să vină şi să cânte din nou. Ce bucurie şi ce privilegiu s-o vezi pe această femeie splendidă! Şi Alberta Hunter era, într-adevăr, splendidă – nu pentru o doamnă de optzeci şi ceva de ani, ci era splendidă indiferent de vârstă. Mi-au plăcut la nebunie toate istorioarele pe care ni le-a spus şi toate melodiile pe care le-a cântat. Dar cel mai bine mi-o amintesc când a interpretat o piesă foarte, foarte senzuală: *My man is such a handy man.* Cântecul e plin de fraze cu dublu sens – ca „Luaţi exemplu de la franţuzoaice. Ele rareori oferă oaspeţilor un „tur" al casei şi ţin ascunse multe lucruri. Când organizaţi o petrecere, nu e nici o problemă să folosiţi doar încăperea principală. Aşa nu vă veţi face griji că invitaţii vă scotocesc prin lucruri. Şi nici nu veţi găsi vreun cuplu giugulindu-se pe mormanul de haine din dormitor – nu că aşa ceva s-ar fi întâmplat vreodată în casa voastră!". Alberta Hunter a fost extraordinară – fără aere, simpatică, relaxată, isteaţă şi foarte, foarte sexy.

Alberta Hunter era sexy – nu în ciuda faptului că avea optzeci de ani, ci *pentru că* avea optzeci de ani. Acest „amănunt" a dat serii complexitate. Alberta era stăpână pe sexualitatea ei şi pe experienţa ei de viaţă. Simţeai că femeia aceasta a avut parte în existenţa de o iubire fantastică, că era sigură pe ea şi că putea să glumească pe tema asta. Iar vârsta ei îmbogăţea melodia. Alberta era o femeie care trăise şi care

iubise. Care cunoscuse celebritatea, lăsase totul în urmă pentru o viaţă normală şi apoi revenise.

Recunosc că, din pricina vârstei, eram conştientă că n-avea să mai fie mult timp pe lumea asta şi că eram martora unui eveniment care nu avea să se mai repete. Şi, într-adevăr, doamna Hunter a murit şapte ani mai târziu.

Am rememorat acest episod nu doar ca să înţelegeţi că omul se transformă mereu şi că povestea e în continuă desfăşurare, ci şi ca să vă îndemn să fiţi întotdeauna conectate la prezent şi să ştiţi că, deşi nu sunteţi cântăreţe de jazz mai mult sau mai puţin celebre, precum prietena mea Margie, tot timpul sunteţi observate, fie că vă daţi seama, fie că nu. Şi că sunteţi o sursă de inspiraţie pentru cei tineri şi pentru cei mai puţin tineri. În fiecare zi aveţi şansa să demonstraţi că să îmbătrâneşti nu e chiar un lucru groaznic şi nici ceva de temut. Că, de fapt, să îmbătrâneşti e încântător.

Tineri şi neliniştiţi

Dacă ne negăm vârsta şi luptăm împotriva ei, nu facem decât să le transmitem fiicelor noastre şi tinerilor în general un mesaj fără cuvinte, cum că să îmbătrâneşti e oribil. Un adevărat coşmar! Le spunem că ar trebui să se opună procesului de îmbătrânire cu orice preţ. Astfel că până şi fete de douăzeci şi cinci de ani încep să se teamă de bătrâneţe şi vor să dea fuga la chirurgul plastician. Iar aceasta este o bătălie pierdută. De ce să nu-i arătăm generaţiei tinere că să devii *une femme d'un certain âge* este o stare de fapt care aduce multe beneficii, că înaintarea în vârstă poate să fie ceva minunat, un moment pe care să-l aşteptăţi cu nerăbdare?

Învăţaţi din istoria franţuzoaicelor. Pentru ele nimic nu

e de la sine înţeles. Au trecut prin chinuri teribile de-a lungul secolelor în care au suportat invazii, războaie şi nesiguranţă economică. Şi-au pierdut mulţi dintre bărbaţii tineri în războaie, aşa că au învăţat să supravieţuiască singure. Pierderea aceasta face parte din secretul transformării într-o femeie *d'un certain âge* sigură de sine. Franţuzoaicele preţuiesc ceea ce au în viaţă, indiferent dacă au mult sau puţin.

Dacă citiţi aceste rânduri şi aveţi douăzeci, treizeci ori patruzeci de ani, daţi-mi voie să joc, preţ de o clipă, *le rôle de votre mère* (rolul mamei voastre). Am trecut şi eu prin ceea ce treceţi voi – nu aveţi destul timp sau suficienţi bani. Serviciul nu vă satisface sau nu vă stimulează îndeajuns. Copilul e răcit şi tot timpul plânge. Vă faceţi griji din pricina părinţilor care îmbătrânesc. Casa e un dezastru. Soţul pare să fie preocupat mai mult de serviciu sau iubitul v-a părăsit, iar acum sunteţi singure, doar cu sentimentul că trebuie să o luaţi de la capăt.

Iată adevărul vieţii – mereu o luăm de la capăt. Fiecare zi aduce cu ea ceva nou. Îmbrăţişaţi acest ceva nou. Într-o zi veţi privi în urmă, la viaţa voastră, şi vă veţi da seama că aţi fost parte dintr-o operă măreaţă! Din ceva important. Sunteţi parte din această etapă a istoriei.

În calitate de *femme d'un certain âge*, aud deseori oameni care discută despre anii 1960, despre frământările politice şi libertatea sexuală de atunci. În astfel de momente stau şi mă gândesc – da, eu am trăit toate astea! *Îmi aduc aminte* de toate astea. Dar sinceră să fiu, în epoca aceea deseori nu eram preocupată decât de întrebarea dacă o să izbutesc sau nu să-mi termin tema la biologie. Rareori mă ridicam deasupra propriilor mele probleme ca să privesc la planul general şi ca să găsesc un echilibru între mine însămi,

ca individ, şi contextul lumii dimprejur.

În anii 1980, când doamna Estée Lauder încă mai trăia, lucram în cadrul diviziei internaţionale şi scriam texte de modă pentru această celebră companie de cosmetice. Scriam materiale despre colecţiile prêt-a-porter primăvara şi despre culorile care se poartă toamna. A, şi am fost acolo când vestitul parfum *Beautiful* şi-a primit numele. Ce epocă pasionantă!

Îmi iubeam slujba, dar la momentul acela, n-o consideram a fi altceva decât o simplă slujbă. În cea mai mare parte a timpului tânjeam să scriu pentru Hollywood! Însă la Estée Lauder aveam atâtea poveşti şi experienţe unice în viaţă chiar acolo, sub nasul meu! Şi totuşi, eram mioapă şi nu le vedeam. Astăzi oamenii îmi spun frecvent cât de strălucitor sună totul, iar eu, făcând un pas în spate, mă gândesc: da, la drept vorbind, toată chestia asta – toată viaţa asta – chiar e strălucitoare!

dâner

Semnătura ta e unică

Când am întâlnit-o prima dată, în Paris, Micheline Tanguy s-a uitat la mine cu ochii plini de pasiune şi mi-a spus:

— Vrei să afli care e secretul franţuzoaicelor şi cum de au încredere în ele însele? O la la!

După o scurtă pauză de efect, Micheline a continuat:

— Eşti femeie. Deci fii femeie!

Cuvintele astea sună cam ca un koan,* «Istorioară, întrebare sau afirmaţie al cărei înţeles nu poate fi perceput prin judecata raţională, ci doar prin intermediul intuiţiei sau al gândirii laterale; sunt frecvent întâlnite în budismul zen.

(n. red.)» nu-i aşa? Dar Micheline are dreptate. Lumea e un spaţiu tumultuos, în permanentă schimbare. Tu, omul, trebuie să găseşti însă o cale prin care să te opreşti şi să-ţi linişteşti mintea – fie prin meditaţie, fie prin plimbări lungi, fie prin yoga, fie printr-o incursiune în Grădina Secretă (locul acela, real sau metaforic, care-ţi induce o stare de pace şi te ajută să-ţi reîncarci bateriile). Pe măsură ce îmbătrâneşti, iar lumea înaintează, tunând şi fulgerând, în direcţii noi şi necunoscute, trebuie să te agăţi de lucrurile care te fac să fii *tu*. Şi aici aş v rea să vă propun o metodă radicală sau poate doar puţin ciudată: exersaţi scrisul de mână. Scrisul vostru şi, în special, semnătura este ceva extrem de personal, care spune foarte multe despre cine sunteţi voi în această lume. Dra e simplu să devii delăsător şi să uiţi de acele zile de început, când ai învăţat cum să te semnezi, când ai scris o scrisoare de dragoste sau când ţi-ai adăugat cu grijă semnătura pe primul cec pe care l-ai completat în viaţa ta. Vă sugerez să exersaţi acea artă pierdută a scrierii unor scrisori reale, să nu vă grăbiţi şi să scrieţi frumos, iar apoi să vă semnaţi cu stil, nu doar fiindcă e plăcut (şi chiar e plăcut, iar în epoca aceasta a e-mail-urilor, este şi impresionant), ci şi pentru că gestul de a pune stiloul pe hârtie, de a-ţi transfera gândurile din inimă în mână, din mână în degete şi apoi pe hârtie este o lecţie zen. Şi e o lecţie prin care o puteţi regăsi pe copiliţa care abia a învăţat să-şi scrie numele, vă puteţi regăsi miezul, eul cel adevărat.

În plus, să scrii frumos şi cu atenţie e o dovadă de politeţe.

Exerciţiul acesta de a-ţi concentra atenţia asupra lucrurilor mărunte care fac din tine o persoană unică se aplică şi în cazul vocii. În copilărie, descoperim că o anume

tonalitate sau un anume nivel al volumului te ajută să obţii diverse rezultate. Însă pe măsură ce înaintăm în vârstă, ajungem să uităm de acest aspect plin de forţă şi individualitate al personalităţii noastre şi, aşa cum scrisul devine neglijent, la fel ajungem să ne lăsăm şi vocea să se deterioreze. Vocea este un instrument. Un instrument plin de forţă, seducător, incitant şi unic. De ce să nu-i conştientizăm prezenţa? Vocea reprezintă o „ semnătură" a individualităţii noastre, exact aşa cum este şi semnătura pe care o scriem.

Susanà la

Găseşte-ţi echilibrul

Asta vă va ajuta să vă vizualizaţi eul adevărat. Şi odată ce izbutiţi asta, puteţi renunţa la toate lucrurile care nu-şi mai au locul în viaţa voastră – atât la modul propriu (faceţi-vă curat în dulapuri şi daţi lucrurile pe care nu le mai preţuiţi), cât şi la figurat (chiar mai aveţi nevoie să jucaţi rolul d e ingenuă?). Când dai de o parte lucrurile redundante, faci loc altor lucruri noi, lucruri adevărate. În cazul meu, mi-am redescoperit bunica şi mi-am regăsit visul acela secret şi de demult de a vizita Franţa, de a învăţa limba franceză şi de a-mi înţelege rădăcinile. Abandonaţi ideile preconcepute. Liniştiţi-vă mintea. Şi acum, întrebaţi-vă: Cine sunt eu cu adevărat? Cine trebuie să fiu?

Niciodată nu e prea târziu

Eu am crescut într-o eră în care pe copertele revistelor de modă nu apărea nicio femeie de culoare. Era ca şi când întreaga lume era albă, iar femeile afro-americane sau latino pur şi simplu nu existau. Niciodată n-o să uit acea zi din

1974 când am luat un exemplar din *Vogue Magazine*, iar pe coperta lui era Beverly Johnson! O negresă! Asta era o premieră! La vremea aceea eram în facultate. Era o epocă plină de schimbări: mişcarea pentru drepturile civile, protestele împotriva războiului din Vietnam, revoluţia sexuală şi mişcarea pentru emanciparea femeilor. Dar, să fiu cinstită, ziua în care Beverly Johnson a apărut pe coperta revistei *Vogue* a fost cea mai importantă pentru mine. Am privit în ochii acelei femei şi parcă am auzit-o adresându-mi-se direct, proclamând acea magică reciprocitate cu privire la ceea ce însemna, pentru noi, frumuseţea. Chipul lui Beverly Johnson anunţa lumii că venise momentul să ne dezbărăm de ideile preconcepute. Şi la nivel personal, cu toate că nu eram decât o fată albă din suburbii, am avut impresia că Beverly îmi spune: *Da, şi tu eşti frumoasă!*

Astăzi le avem pe Naomi Campbell, Tyra Banks şi multe, multe alte femei superbe, care reprezintă o sursă de inspiraţie. Şi în legătură cu care nu ne mai întrebăm dacă sunt frumoase sau nu. Pur şi simplu, ştim că sunt frumoase.

Aşa apar schimbările. Trebuie să ai curaj, puţină îndrăzneală şi multă imaginaţie şi apoi… puf! Lumea s-a schimbat şi ţi se pare că schimbarea a survenit peste noapte. Iar această unică modificare produce un efect de undă. Curând ajungem să uităm trecutul, abia dacă ne mai aducem aminte de vremurile în care lucrurile nu erau întotdeauna corecte. Uităm cât de obtuzi am fost. Şi toţi spunem: *Da, firește. Femeile – în toate întruchipările lor – sunt frumoase.*

Aşa că, faceţi ceva curajos chiar azi. Ieşiţi în oraş şi fiţi femeia aceea splendidă, de ea anumită vârstă. Da, fiţi mesagerul acestei idei. Şi, cine ştie, poate că într-o zi vom vedea *une femme d'un certain âge* pe coperta revistei

American Vogue!

* * *

Lecţii franţuzeşti

Gândiţi-vă la ceea ce voiaţi să faceţi când aveaţi douăzeci de ani. Există vreun plan pe care l-aţi „pus pe raft" din pricina solicitărilor de la serviciu şi din familie? Aţi putea oare să resuscitaţi şi să transformaţi în realitate unele sau chiar toate visurile acelea de demult?

Sortaţi-vă lucrurile şi dăruiţi-le pe cele care nu vă mai sunt de folos. Împărtăşiţi bogăţia din viaţa voastră şi faceţi loc pentru noul care trebuie să vină.

Odată ce v-aţi debarasat de tot ce era redundant, uitaţi-vă la ceea ce v-a mai rămas, la lucrurile fără de care n-aţi putea trăi. Printre ele, vă veţi descoperi marca personală, acea semnătură. Poate că e vorba de o broşă care cândva i-a aparţinut bunicii. Eliberaţi-o din cutia cu bijuterii şi purtaţi-o zilnic. Sau poate e vorba de o colecţie de genţi de seară elegante, cu mărgeluţe? Nu mai aşteptaţi acea ocazie specială, ci scoateţi-le la lumină. Vă place rujul de un roşu intens? Cu toate că e posibil că rujul roşu să nu mai fie la modă şi cu toate că vi s-a spus să renunţaţi la nuanţa asta după ce treceţi de o anumită vârstă, faceţi-vă pe plac. În efortul de a fi franţuzoaice şi elegante, nu uitaţi ce a spus odată Diana Vreeland, extraordinara jurnalistă de modă: „Să nu vă temeţi niciodată de lucrurile vulgare, temeţi-vă de cele plictisitoare. Toate avem nevoie de un strop de prost-gust; ceea ce mă deranjează pe mine e lipsa totală de gust".

Semnătura voastră există la propriu, dar şi la figurat. Aveţi grijă de ambele. Vă recomand să vă îngrijiţi scrisul. Franţuzoaicele întotdeauna scriu frumos. Învăţaţi de la ele şi nu vă grăbiţi atunci când scrieţi un cec sau un bilet către cineva. Veţi descoperi că această mică ajustare de comportament va avea un efect de undă care se va propaga în întreaga voastră viaţă. Prin decizia de a vă controla felul în care scrieţi, veţi vedea că vă va fi mai uşor să controlaţi şi restul mostrelor de neglijenţă care se poate să se fi strecurat în viaţa voastră. Aceeaşi teorie se aplică şi în cazul vocii, al e-mail-urilor şi al felului de a fi. Puţină conştientizare de sine poate să vă fie de mare folos.

Nu neglijaţi darurile pe care vi le-a făcut natura – părul strălucitor sau silueta frumoasă. Răsfăţaţi-vă cu mai multe zile petrecute la spa. Găsiţi momente în care să staţi liniştite şi să reflectaţi. După ce veţi fi îndepărtat lucrurile care nu vă mai sunt necesare în viaţă, înnoiţi-vă înfăţişarea-ul astfel încât să vă puneţi în valoare cele mai plăcute trăsături. Dacă aveţi picioare superbe, cumpăraţi-vă o pereche de ciorapi texturaţi şi nu ocoliţi ghetuţele acelea elegante. Dacă purtaţi ochelari, alegeţi nişte rame mai deosebite. Fiţi mândre de vârsta voastră şi de felul în care experienţa de viaţă vă face interesantă în ochii altora. Şi sexy deopotrivă!

Provocaţi-vă şi ieşin tiparele familiare. Călătoriţi. Învăţaţi o limbă străină. Gândiţi-vă să mergeţi la un curs sau să predaţi voi înşivă un curs la liceul local.

sare

Evitaţi să interacţionaţi numai cu oameni de aceeaşi vârstă cu voi. Căutaţi tovărăşia a diverse generaţii. Transformaţi-vă într-un model pentru femeile mai tinere. Fiţi un mentor. Inspiraţi câte o persoană în fiecare zi, pur şi simplu prin faptul că sunteţi voi înşivă.

Preţuiţi misterul vieţii. Ceea ce este minunat atunci când devii une femme d'un certain âge *e că oamenii te privesc cu admiraţie şi vor să audă ce ai de spus,* datorită *vârstei tale, nu în ciuda ei. Bucuraţi-vă că aţi ajuns până aici şi că aţi învăţat o sumedenie de lucruri.*

***o ceaşcă de smâ**

o ceaşcă de smântână **un vârf de cuţit de nucşoarăun vârf de cuţit de piper**

un vârf de cuţit de piper

un vârf de cuţit de nucşoară*****

Capitolul Trei

Le jardin secret: Grădina secretă

Pour vivre heureux, vivons cachés
(Ca să trăieşti fericit, trăieşte ascuns)

Franţa este o ţară misterioasă. Deseori, la prima vedere, ţi se pare închisă – mai ales în zona rurală, unde sunt mai puţini turişti. Iar impresia e şi mai pregnantă dacă se întâmplă să ajungi la destinaţie la mijlocul zilei. E lesne să-ţi închipui că ţara aceasta nu te primeşte cu braţele deschise, că va trebui să petreci mult, mult timp şi să munceşti din greu ca să se deschidă în faţa ta.

Dacă ai răbdare şi faci un mic efort, vei descoperi că zidurile de piatră se vor da la o parte din calea ta, ca să-ţi

înfăţişeze curţi superbe, grădini, măslini, flori care stau să-şi deschidă petalele… şi franţuzoaica însăşi, care te întâmpină odihnită şi fericită să te primească în căminul ei.

Franţa e o femeie. Peste ocean, americanii îl au pe Unchiul Sam. Dar Franţa e cunoscută ca o femeie – *La Belle France*. E adevărat că americanii au Statuia Libertăţii, care-şi ţine torţa ridicată în semn de bun-venit adresat întregii lumi, dar pe de altă parte ea le-a fost dăruită de francezi.

Lecţia mea începe

În septembrie trecut, m-am urcat în avionul de noapte care m-a dus din Boston la aeroportul Charles de Gaulle. Prietena mea franţuzoaică, Tania, îmi dăduse instrucţiuni detaliate cu privire la modul în care trebuia să ajung la biroul ei din *rue Cambon* (aceeaşi stradă pe care a locuit cândva Coco Chanel). De acolo, urma să iau cheile de la apartamentul ei, unde trebuia să-mi las bagajul. În starea mea de năuceală, n-am reuşit să găsesc autobuzul corect, aşa că am luat trenul RER şi am ajuns la *Gare du Nord*.

Iar Gara de Nord nu se afla pe lista cu. Aşa că, odată coborâtă din tren, m-am trezit pierdută, cu privirea înceţoşată şi epuizată în urma zborului de noapte. Habar nu aveam ce metrou să iau ca să ajung la staţia

un plic de drojdie uscată*L'Opera*, aşa că m-am aşezat la coada pentru taxiuri, de unde am luat o maşină şi, recunoscătoare, m-am debarasat de bagaje. Am ajuns la biroul prietenei mele pe la ora zece dimineaţa, cam transpirată, simţindu-mă nu tocmai proaspătă şi cu corăbiile înecate. M-am aşezat pe unul dintre fotoliile cu linii fluide, din piele albă, dispuse în holul elegant al clădirii, şi am aşteptat-o pe Tania, în vreme ce franţuzoaice subţiri şi

stilate se perindau prin faţa mea. Într-un târziu, prietena mea a coborât scările ca să-mi ureze bun-venit. Avea părul strâns la spate, într-un mic coc, şi era îmbrăcată cu o fustă strâmtă, într-o nuanţă de albastru-marin, o cămaşă albă, simplă, şi avea o eşarfă colorată la gât. Era întruchiparea franţuzoaicei chintesenţiale! Tania a luat loc lângă mine şi, dintr-odată, m-am simţit ca o broască ţestoasă – masivă, lentă şi bătrână. E adevărat că probabil sunt destul de in vârstă ca să-i fiu mamă, dar în clipa aceea m-am simţit de parcă aş fi fost bunica ei. Imediat i-am mărturisit că luasem un taxi, la care prietena mea mi-a aruncat o privire dezaprobatoare (sau poate că doar

sare, piper) şi a început să-mi dea indicaţii cu privire la ruta până la apartamentul ei din arondismentul 14, rută care conţinea alte tranşe de mers pe jos, alte metrouri, încă un autobuz şi niciun taxi.

Secretul din spatele uşii

De data asta, m-am forţat să urmez instrucţiunile Taniei fără nicio abatere şi am rezistat tentaţiei de a-mi arunca bagajul şi propria persoană în cel mai apropiat taxi. La drept vorbind, m-am simţit foarte mulţumită de mine când am descoperit că am fost capabilă să schimb metrourile, să găsesc autobuzul şi să cobor la staţia corectă. Totul e în regulă – aşa mi-am spus proptită în faţa uşii enorme, cu ornamentaţii bogate.

Am scos cheia dată de Tania. Dar cheia nu a funcţionat! Am încercat şi am tot încercat să deschid uşa, dar sinceră să fiu, mai curând îmi venea să mă aşez pe trotuar şi să mă pun pe bocit. Eram aşa de aproape de un duş fierbinte şi de un pat confortabil, şi totuşi aşa de departe! Până la urmă am

întrebat-o pe o doamnă cu un copil în cărucior dacă nu m-ar putea ajuta cu *la cléf*, fiindcă îmi închipuiam că trebuia să existe un soi de secret franţuzesc al cheii, un secret pe care eu nu izbuteam să-l dibuiesc. Şi chiar aşa stăteau lucrurile. Doamna în cauză mi-a explicat că trebuie doar să apăs un anume buton. Ceea ce am făcut şi – *voilà* – uşa cea mare s-a deschis foarte uşor, dezvăluindu-mi privirii o curte minunată, pavată cu piatră cubică. Am intrat şi am găsit uşa în care, ca prin magie (de fapt, absolut evident), cheia se potrivea perfect. De acolo, am urcat pe scara în spirală până la etajul trei (căruia eu, americancă fiind i-aţ şi zis etajul patru, dar la europeni parterul nu se pune la socoteală – la francezi se numeşte *rez-de-chaussée*, iar primul etaj, căruia americanii i-ar spune etajul doi, se cheamă *premier étage*). Înţelegeţi acum de ce eram atât de nelămurită! Tărându-mi bagajele după mine, am escaladat treptele descriind cercuri din ce în ce mai înalte, până când m-a cuprins ameţeala conştientizării că eram departe – departe de casă şi de tot ce-mi era familiar.

Ulterior, pe parcursul călătoriilor mele, aveam să realizez că această rută ocolitoare – metroul, autobuzul, porţiunile pe care le-am parcurs pe jos, curţile secrete şi scările în spirală, toate sunt ingrediente esenţiale care compun misterul şi siguranţa de sine a francezilor.

Un drum lung şi şerpuitor

Dar chiar şi atunci, în starea mea de epuizare şi confuzie, n-am putut să nu mă gândesc că acţiunea de a urca şi a coborî acele trepte, ani şi ani de-a rândul, trebuie să aibă un efect uluitor asupra creierului. Noi conexiuni neuronale se deschid, conexiuni care, în mod obligatoriu, schimbă

atitudinea franţuzoaicei faţă de viaţă. Fireşte, scările forţează omul ca instantaneu să se îndrepte de spate, să se concentreze, să nu se grăbească şi să fie ancorat în prezent. Şi, tot fireşte, scările acestea sunt extrem de teatrale. Imaginează-ţi-l pe pe soţul sau iubitul tău, aşteptându-te la baza acestor scări spiralate şi ornamentate. Iar tu, coborând treptele, văzută de jos în străfulgerări fugare, deplasându-te circular, apărând şi dispărând în mod misterios, până când, în final, iată-te! În clipa în care vei fi atins ultima treaptă, sunt convinsă că respectivul va fi fiind deja vrăjit.

Aşadar, nu e de mirare că francezilor le e atât de uşor să respingă tot ce e rapid şi eficient (de exemplu, un ascensor Cheryl Fortierà la), preferând lucrurile care iau puţin mai mult timp şi amână plăcerea, oferind însă, în cele din urmă, mai multe satisfacţii. În adâncul cortexului ei cerebral – acea parte a creierului care ascunde misterele limbajului şi ale memoriei – franţuzoaica păstrează imaginea primei seri când a coborât acele trepte în spirală, împreună cu mama ei, care o învăţa să cânte *Au Clair de la Lune*. Scările acestea trebuie că păstrează multe amintiri şi secrete, dar mai mult decât atât, dificultatea de a păşi pe trepte obligă persoana să fie cât mai conştientă de postura ei, de respiraţia şi de înfăţişarea ei. Nu, scările franţuzeşti nu sunt nici uşoare, nici rapide şi nici măcar practice, dar – of! – sunt superbe şi fac din simplul act al coborârii unor trepte o oportunitate de a aduce în viaţa noastră dramatismul şi frumuseţea. În clipele acelea, eu nu apreciam însă nimic din toată frumuseţea asta. Mi-am adunat curajul şi am început să urc în cerc, gâfâind şi icnind şi blestemându-mă pentru că eram într-o formă fizică deplorabilă. În cele din urmă, am pătruns în apartamentul Taniei, am aruncat o privire rapidă împrejur şi am sesizat că bucătăria era mică şi modernă şi că

sufrageria era dominată de o masă mare şi rotundă, pe care se afla o vază enormă cu flori proaspete. Zona de destindere era pusă în umbră de această masă şi mi-am închipuit că aici îşi organiza prietena mea petrecerile. Şi că invitaţii interacţionau cel mai mult în jurul mesei. Da, acesta era spaţiul în care înfloreau amorurile, iar prieteniile se consolidau – totul conjugat cu feluri de mâncare delicioase, vin, râsete şi discuţii.

La etaj erau un dormitor încântător, o baie şi o cameră de oaspeţi, ca cum eram de diferenţa de fus orar, mi se părea foarte ademenitoare.

ulei de măsline

Cu toate acestea, după ce mi-am lăsat bagajele şi am băut un pahar cu apă, am ieşit până la mica *boulangerie* pe care o văzusem în colţul străzii. Am intrat şi am comandat un sandviş-baghetă, cu pui proaspăt şi multe legume. Mărturisesc că m-am întors în apartament şi acolo, în bucătăria Taniei, stând în picioare, am înfulecat tot sandvişul, pe nerăsuflate. (Ceea ce nu e prea franţuzesc!) După care am făcut un duş. N-am făcut baie în cada enormă, cu picioare în formă de gheare, deşi era extraordinar de frumoasă şi de ispititoare.

După duş, m-am băgat în pat şi imedia cuprinsă de o senzaţie de panică. Ştiam că trebuia să mă îmbrac şi să găsesc drumul înapoi, către biroul prietenei mele. Trebuia să merg pe jos sau să iau autobuzul până la metrou, să schimb mai multe metrouri şi apoi iar să mai merg pe jos. Până la urmă, înarmată cu dicţionarul francez-englez, cu harta metroului, instrucţiunile Taniei şi o doză sănătoasă de hotărâre, am izbutit. Ba chiar am ajuns la staţia

un vârf de cuţit de nucşoară

sare şi piper după gust*L'Opera* ceva mai devreme, aşa

că am avut timp să mă plimb prin zonă, să fac poze magazinului Chanel şi apoi să mă zgâiesc la acele *macarons* delicate şi divers colorate din vitrina faimosului *La durée*.

Când am ajuns, m-am aşezat în hol, pe un fotoliu din piele albă, şi i-am studiat pe francezii care lucrau în clădire şi care acum coborau scările şi ieşeau în stradă. N-am văzut nici urmă de ascensor. Toată lumea părea să folosească scările acelea superbe, bogat ornamentate. Pentru mine, stând acolo în hol, complet fermecată, era ca şi când m-aş fi aflat la o defilare de modă! Bărbaţii erau îmbrăcaţi în costume întunecate, cu cămăşi albe şi cravate viu colorate. Evident, acolo nu există aşa-numita „ţinută relaxată de vineri". Franţuzoaicele erau înveşmântate în rochii negre şic, fuste mulate pe trup în nuanţe de cărbune, negru şi albastru-marin şi da, am văzut şi câteva perechi de blugi, dar şi ele veneau perfect pe femeile care le purtau şi erau completate de cămăşi albe elegante şi de gablonzuri sau *bijoux*. Am remarcat că puţine haine aveau imprimeuri. În locul lor era preferată o paletă bazică de negru, albastru-marin şi alb sau bej, cu pete de culoare provenite de la o eşarfă sau de la un accesoriu interesant – o geantă *trendy* (ori *sac*, cum spun franţuzoaicele), splendizi pantofi cu toc sau balerini drăgălaşi.

În sfârşit, a sosit şi Tania. Mi-a spus că, înainte de a merge la cină, voia să ia bilete la un concert. Şi m-a întrebat dacă mă deranjează să mai merg puţin pe jos. *A, nu, deloc!* a venit răspunsul meu. Şi am pornit-o la drum. În pas alert. Iar plimbarea n-a fost deloc scurtă. După ce am terminat de mâncat şi după ce am luat metroul şi apoi autobuzul până la apartament, eram gata să trec direct la somn.

Totuşi, am observat că Tania şi-a deschis calculatorul şi şi-a verificat e-mail-urile, preţ de vreo cincisprezece

minute. Televizorul a rămas neatins. Şi, spre deosebire de mine – când sunt confruntată cu laptopul şi e-mail-urile – ea nu a rămas ore întregi în faţa monitorului. Mi s-a părut că, mai curând, prioritatea ei pentru seara aceea era să se bucure de o baie plăcută şi îndelungată în cada aceea superbă şi uriaşă.

Am fost impresionată de felul de a fi reţinut al Taniei, de faptul că mi s-a părut mai puţin comunicativă decât prietenele mele americance. Şi nu doar Tania este aşa. Am cunoscut multe franţuzoaice şi niciuna nu şi-a „bătut gura", aşa cum fac americancele. Ştiţi la ce mă refer – întâlnim o femeie la o petrecere şi, după cinci minute, începem să ne împărtăşim cele mai intime detalii ale vieţii, ne povestim copilăria, problemele în căsnicie, certurile cu sora mai mică sau mai mare şi rezultatele îndoielnice la şcoală ale copilului. Franţuzoaicele nu fac aşa ceva. Ele ţin toate aceste lucruri ascunse. Sau, cel puţin, aşteaptă foarte mult timp înainte să le dezvăluie. Elementele acestea fac parte din Grădina lor Secretă. Şi sunt cele care le ajută să rămână misterioase şi să-şi păstreze siguranţa de sine, fiindcă niciodată nu au impresia că fragmente din sufletul lor sunt împrăştiate în tot oraşul.

Odihneşte-te

Toată lumea ştie că stresul nu ne priieşte. Stresul ne face irascibile şi ne oboseşte. Când suntem stresate, avem tendinţa să comitem mai multe erori şi să luăm decizii pe care apoi le vom regreta. Stresul ne îmbolnăveşte. Poate duce la creştere în greutate. Sau la atacuri de cord. Stresul poate fi însă redus dacă îţi creezi o Grădină Secretă. Acest refugiu poate fi chiar dormitorul tău, unde petreci câteva ore

în fiecare weekend dormind până târziu, citind în pat, scriind într-un jurnal sau, pur şi simplu, visând cu ochii deschişi. Poate că nu ai o casă cu obloane drăgălaşe, vopsite în albastru, dar poţi pune stavilă forfotei exterioare şi luminii prea solicitante cu o mască drăguţă de somn, din mătase, şi o pereche de dopuri pentru urechi. Ştiu din experienţă personală că un potpourri de lavandă sau nişte lumânări parfumate pot fi incredibil de liniştitoare.

Grădina Secretă poate să însemne şi o baie îndelungată şi luxoasă, într-o apă în care aţi picurat ulei de lavandă. Apoi există şi Grădinile Secrete care chiar sunt grădini reale. Francezii sunt extrem de pricepuţi la alcătuirea acestor spaţii sacre – grădini intime şi fermecătoare ascunse în spatele unor ziduri de piatră. De afară, din stradă, nu vezi decât un zid, dar odată intrată pe poartă, ţi se revelează o lume întreagă de liliac şi gardenii, lalele şi trandafiri, pomi fructiferi şi măslini. Grădina Secretă poate să fie un petic de pământ în care primăvara plantaţi câteva legume, pe care apoi le îngrijiţi dimineaţa devreme şi seara. Sau poate să fie o grădiniţă cu plante aromatice, pe care o încropiţi pe terasă ori pe pervazul ferestrei. Să priveşti cum cresc plantele dintr-o grădină – chiar şi în oraş, acolo unde grădiniţa voastră poate să facă parte dintr-o grădină comună mai mare – e o adevărată experienţă zen. Prima dată când îţi plantezi salata, zile întregi trec şi ţi se pare că nimic nu se întâmplă. Că nimic nu creşte. Apoi, într-o zi – *voilà!* – primele mlădiţe verzi au scos capul din ţărână şi, dacă n-ai şti, ai putea crede că nu sunt decât nişte fire de iarbă sau nişte buruieni, dar cu răbdare, timp, apă şi soare, grădina va creşte.

Iată ce mi-a spus prietena mea, Marjorie, despre Grădina Secretă:

În cultura franceză, lumea ridică din sprâncene atunci când te dovedeşti prea vorbăreaţă pe subiectul propriei persoane: povestea vieţii tale, detalii biografice, opinii, starea ta mentală relatată minut cu minut. Deseori poţi să auzi expresia Ne raconte pas la vie *sau* D'acord, arrête de raconter mă vie maintenant*, ceea ce e ca şi cum ai spune „Dar de-ajuns despre mine!" şi chiar ai vorbi serios.*

Eu continui să fiu genul de persoană care e în stare să-şi depene povestea vieţii în faţa unei necunoscute într-o toaletă publică. Sau poate că nu? De f apt, cred că nu mai sunt chiar aşa, pentru că, deşi am ajuns să preţuiesc transparenţa americană, acea idee de „continuă îmbunătăţire", de „viaţa merge tot timpul înainte", mi se pare că am devenit mai discretă, mai puţin expansivă. Vreau să păstrez o mică doză de mister. Doar o doză mică.

Oraşul din care toţi oamenii au dispărut

Am ajuns în Auvillar, satul în care trebuia să-mi încep activitatea de bursieră. Auvillar este în sud-vestul Franţei, la nord de Toulouse şi la sud de Bordeaux. Filiala Virginia Center for the Creative Arts se află în Moulin Nef, adică în zona portului, chiar lângă râul La Garonne. Auvillar este, în mod oficial, „unul dintre cele mai frumoase sate" din Franţa. În Moulin Nef dai peste smochini, cocoşi care cântă cât e ziua de lungă, măslini, păduri de stejari şi vii. Centrul sătucului a fost construit pe culmea unui deal şi e înconjurat de ziduri de piatră străvechi, menite să ţină piept invaziilor. Şi tot aici se ridică o catedrală magnifică, din secolul al XI-lea.

După ce m-am instalat în camera şi în studioul meu, m-am decis să merg până în sat, să-mi cumpăr o baghetă şi să mă prezint bibliotecarei. Cu un sentiment de expectativă,

am urcat spre coama unui deal foarte abrupt, ca să ajung din Moulin Nef în centrul satului. Pe drum, am trecut pe lângă un mic *salon de thé* (o ceainărie), care avea în faţă o tablă neagră, pe care pelerinii aflaţi în procesiune către Compostela, pentru a-i aduce un omagiu Sfântului Iacob, găsesc scrise cuvinte de încurajare, în franceză, din partea altor călători asemenea lor. Într-un târziu, cu răsuflarea cam tăiată, am ajuns în centru. Fusese o plimbare de numai cinci minute, dar o plimbare pe o pantă foarte înclinată!

Intrând în sat, am descoperit străzi minunate, cu pavaj din piatră cubică, ziduri vechi din cărămidă şi obloane vopsite în albastru – obloane închise. De fapt, totul era ferecat. Iar străzile erau pustii şi cufundate în tăcere. Ceea ce era de-a dreptul enervant. Unde era acţiunea? Distracţia? Unde erau cafenelele, francezii cu *o la la*-urile lor? Unde era muzica? Vinul? Unde erau magazinele şic?

Am găsit *la boulangerie* (brutăria), dar, la fel ca restul clădirilor din acest sat adormit, şi ea era închisă. Pe uşă era un anunţ care spunea că magazinul avea să se redeschidă abia la două după-amiaza. Iar acum era ora douăsprezece. Ce nebunie! O clipă, mi-a trecut prin minte să cobor dealul şi să mă întorc mai târziu, dar ideea unei noi escalade m-a făcut să renunţ. În loc de asta, m-am dus la bibliotecă. Care era închisă, *bien sûr*. Am pornit spre magazinul de săpunuri artizanale. Închis. Farmacia. Închisă. Banca. Închisă. De fapt, banca era închisă pentru totdeauna. Nu exista nici măcar un ATM.

Ceva mai provincial de atât nu se putea. Cu toate astea, am văzut că exista un salon de cosmetică şi coafură. A, deci poate că priorităţile lor sunt altele. Banii: nu prea importanţi. Frumuseţea: *foarte importantă!* M-am hotărât să vizitez catedrala (care era deschisă, răcoroasă, întunecată şi

reprezenta un refugiu bine-venit după căldura soarelui de la amiază).

După o vreme, mi-am reluat preumblarea prin sat. Peste tot domnea o tăcere fantomatică, dar mergând lent şi ciulind urechile, am început să disting râsete şi frânturi de conversaţii. Am tras cu ochiul prin perdelele de dantelă şi, în spatele obloanelor aproape închise, am remarcat diverse alte sunete: ciocnit de pahare, clinchet de tacâmuri şi farfurii. Şi atunci am înţeles: locuitorii din Auvillar nu băteau străzile fiindcă stăteau în case, ca să se bucure de masa de prânz. Preţ de două ore. Ulterior am aflat că după această masă şi înainte de a reveni la lucru, sătenii trag şi un pui de somn sau, cel puţin, se întind o vreme în pat şi se relaxează.

Aşa că m-am relaxat şi eu. După care s-a făcut ora două şi m-am dus iar la *boulangerie*, care nu se deschisese încă, dar în faţă începuse să se formeze o coadă. Ceea ce nu părea să deranjeze pe nimeni. Toată lumea sporovăia, aştepta şi, după un timp, proprietara a deschis uşa şi toţi ne-am cumpărat ce voiam: pâine, *quiche* sau diverse produse de patiserie.

Munceşte ca să trăieşti, nu trăi ca să munceşti

Mai târziu în cursul acelei seri, Cheryl Fortier, directoarea de la Virginia Center for the Creative Arts filiala Auvillar (şi o minunată artistă), i-a invitat toţi membrii coloniei artistice să vină în oraş, la galeria de artă, pentru o expoziţie de fotografii ale lui Christophe Gardner. Erau multe portrete ale localnicilor, dar şi peisaje – un adevărat omagiu adus lumii din Auvillar. Tot satul era acolo! Galeria aceasta micuţă era plină de oameni care râdeau, beau vin şi savurau apetitivele miniaturale. Mulţimea s-a revărsat şi în

stradă, iar eu m-am gândit la diferenţa dintre scena de acum şi liniştea de mai devreme. Era o atmosferă atât de energică şi de veselă, încât mi-am spus că masa de prânz luată acasă şi puiul de somn de după ea îi înviorau în mod cert pe bunii locuitori ai satului!

Ei, să nu credeţi că vă propun să vă duceţi în biro ul şefului şi să-i cereţi o pauză de prânz de două ore şi un pui de somn în fiecare zi. Nu vă sugerez nici măcar să mergeţi pe jos undeva, pe o rută ocolită. Nu vă sugerez nici să vă puneţi obloane colorate la ferestre sau perdele de dantelă. Ceea ce vă propun este să integraţi în viaţa voastră această noţiune de Grădină Secretă. Veţi vedea că, adăugând o doză de mister, puţină odihnă şi o tuşă de intimitate în universul vostru cotidian, vă veţi simţi mai bine, mai puternice şi – îndrăznesc să spun – mai fericite! Iar lucrurile astea nu sunt atât de greu de făcut.

Începeţi prin a vă îmbrăca frumos

Da, ceea ce vreau să spun este că, dacă vă îmbrăcaţi bine – nu mă refer la o rochie de seară sau la un costum de gală, ci la ceva care să vă facă să vă simţiţi bine în pielea voastră, la ceva demn şi elegant sau ceva sofisticat, sexy şi futurist, dacă aceasta este personalitatea voastră – veţi începe să păşiţi pe calea către fericire. Către *joie de vivre*. Când ieşim în lume purtând nişte haine trase pe noi la întâmplare, de care ne cam jenăm – să zicem o pereche cenuşie de pantaloni de trening, un tricou decolorat şi nişte sandale vechi – nu vrem să fim văzute. Vom evita să ne întâlnim cu oameni pe care-i cunoaştem. Ne vom feri să ne uităm în ochii necunoscutului acela arătos din magazinul de vinuri. De fapt, chiar să presupunem că în magazinul de vin e

un necunoscut arătos. Care ezită în dreptul sticlelor de Melbec. Şi iată-te pe tine, gata să pui mâna pe sticla ta obişnuită. Se întâmplă că eşti un mic expert în ceea ce priveşte vinurile Melbec, aşa că ai putea să-i vinzi tipului câteva ponturi, să începi o conversaţie şi cine ştie ce altceva. Dar arăţi dezastruos! Aşa că, atunci când domnul în chestiune te întreabă ceva despre Melbec, tu laşi capul în jos, îi arăţi sticla ta, îi spui că ăsta e un vin bun şi apoi fugi la casă, înainte ca omul s-apuce să observe cusătura desfăcută a pantalonilor tăi de trening!

Bine, ăsta e un exemplu extrem şi sunt sigură că voi nu vă îmbrăcaţi niciodată aşa, dar aţi priceput ce am vrut să spun. Hainele fac parte din Grădina Secretă. Ele vă permit să vă simţiţi sigure pe voi. Dacă ar fi să reluăm scenariul precedent, iar voi, eroinele poveştii, aţi purta o pereche de blugi mulaţi, un tricou alb, simplu şi curat. Şi o eşarfă micuţă, albastru-deschis, cu un nod lejer pe o parte? La care aţi adăuga o gentuţă vintage din pai, pe care v-a dăruit-o bunica? A, şi sandalele… Cu baretuţe. Roşii. Poate în acord cu rujul roşu. Sau poate că nu sunteţi deloc machiate, dar aveţi părul curat şi strălucitor.

Ei, acum, când bărbatul care vrea să cumpere o sticlă de Melbec vă abordează, nu veţi mai fi cuprinse de panică, nu veţi mai simţi nevoia să o rupeţi la fugă în direcţia opusă. De fapt, vă veţi trezi imediat angajate într-un schimb de replici încântător pe subiectul solului care joacă un rol extrem de important în aroma vinului. Ba chiar îi veţi face cunoştinţă bărbatului respectiv cu noţiunea de *terroir* – anume că fiecare vin păstrează ADN-ul originii sale, al pământului natal, cum s-ar spune – rocile şi mineralele şi apa de ploaie şi vânturile din regiunea de proveniență. Şi poate că veţi continua să vorbiţi despre vin. Şi poate că

această întâlnire va duce la o cafea luată împreună sau la o întâlnire cu un grup de amici la un restaurant sau bar din zonă şi, pentru franţuzoaică, la o cină.

Polly-Vous Français?

Polly Freeman Lyman este autoarea unui blog foarte popular – *Polly-Vous Français?* – care contorizează anual cam 250.000 de accesări din toată lumea şi care, recent, a fost onorat de Budget Travel cu titulatura de unul dintre primele zece bloguri pariziene ţinute de expaţi. Polly are o diplomă în literatura franceză şi a vizitat pentru prima dată Parisul în 1973. A fost vrăjită de el şi, ca atare, şi-a petrecut următorii treizeci de ani într-un exerciţiu eşuat de a face pe franţuzoaica în Statele Unite. Asta a presupus perioade în care a fumat Gauloises şi altele în care s-a încălţat cu espadrile în miezul iernii din New England. Polly îşi scrie acum memoriile: *Cum să nu devii pariziană în 12 lecţii simple.* A, şi v-am zis că e o tipă foarte haioasă? Iată ce are ea de spus despre *joie de vivre*:

Din experienţa anilor trăiţi în Paris, am învăţat că joie de vivre *este un fel special de a te bucura de momentul prezent, de a savura detaliile fiecărei zile. Şi în egală măsură, de a crea aceste detalii: folosiţi zilnic tacâmurile de argint, beţi cafeaua de dimineaţă într-o ceaşcă de porţelan fin, remarcaţi cât de bine arată domnul care trece pe lângă voi pe trotuar. Să aveţi mereu flori pe masă. Şi ceva inteligent sau interesant de adăugat în conversaţii. Şi niciodată să nu purtaţi pantaloni de trening în public: viaţa e mult prea scurtă ca să nu contribuiţi la acea* joie de vivre *a lumii admirative din jurul vostru!*

Când ne îngrijim şi ne hrănim Grădina Secretă, ne vine

mai uşor să tragem linie şi să ne separăm persoana publică de cea particulară. În con fortul căminului nostru, ne putem retrage în camera personală, ca să petrecem după-amiaza în pat, cu o carte bună, îmbrăcate doar într-un halat, într-o cămaşă de noapte sau chiar în pantaloni de trening. După ce ne-am răsfăţat cu aceste momente private, suntem odihnite şi relaxate, iar când vine vremea să ieşim în lume, suntem gata să ne îmbrăcăm de gală.

Ce putem să învăţăm despre joie de vivre *de la Paul Newman*

Am crescut nu departe de Westport, Connecticut, acolo unde locuiau starul de cinema Paul Newman şi soţia lui, Joanne Woodward. Mama era, în felul ei, un soi de infractor, pentru că nimic nu-i plăcea mai mult decât să-şi petreacă după-amiezile de sâmbătă conducând maşina pe drumuri private şi uitându-se la vile şi conace. Oriunde vedea o tăbliţă cu „Trecerea oprită: drum privat", nu putea să reziste şi imediat intra pe drumul respectiv. Din pricina asta, în copilărie eram permanent îngrozitor de jenată şi urlam la ea c-o să fim arestate, dar protestele mele nu păreau decât s-o încurajeze.

Tot timpul eram în căutare de vedete de cinema. La vremea aceea (ca şi azi), multe locuiau în Westport. Mama era îndrăgostită de Paul Newman. Se vedea pe sine ca pe un fel de Joanne Woodward nedescoperită şi-mi spunea că ea şi Joanne chiar seamănă una cu cealaltă. Poate chiar semănau, dar ăsta era un motiv ca să-l vânezi pe Paul Newman? Şi oare ce intenţii ar fi avut mama în cazul în care ar fi dat de el? se gândea oare să-l seducă şi să-l convingă s-o părăsească pe mult-iubita lui Joanne? Aveam doar zece ani şi toate

întrebările astea îmi creaseră o oarecare stare de confuzie şi o serie de temeri legate de mama, de Paul şi de Joanne.

De obicei, expediţiile noastre nu se soldau decât cu o ieşire distractivă în natură, dar într-o zi – mulţumită indicaţiilor date de foarte prietenosul proprietar al magazinului vopsit în roz „ Incredible Bookstore" – chiar am găsit casa lui Paul Newman. Am fost destul de surprinse de aspectul ei banal. Era o casă drăguţă, dar simplă, fără nimic extraordinar. Nu avea nici turnuleţe şi nici şanţ cu apă de jur-împrejur. Am stat în maşină şi ne-am uitat la ea, întrebându-ne unde era oare Paul, dacă era înăuntru sau nu şi dacă Joanne era acasă – poate în grădina din spate, îngrijindu-şi florile, sau poate repetând replicile pentru o piesă nouă? În casă însă nu se vedea nici urmă de mişcare.

— Poate sunt la Hollywood, a zis mama şi a pornit motorul Fordului Pinto.

Şi atunci s-a petrecut minunea. Un Volkswagen Beetle roşu-aprins a trecut în viteză pe lângă noi, iar mama a început să ţipe:

— El e! El e!

A coborât frâna de mână, a ambalat motorul şi a pornit în goană pe urmele lui. A, mama era sigură că în maşina cu pricina era Paul Newman fiindcă toată lumea din oraş ştia că actorul îşi luase un Volkswagen Beetle obişnuit, pe care însă montase un motor special şi foarte puternic de Porsche, tocmai cu scopul de a putea să scape de fanii mult prea băgăcioşi şi, în mod expres, de mama şi de mine. Noi însă tot am încercat să-l prindem din urmă. Omul a luat o curbă, motorul a mugit, iar noi ne-am continuat urmărirea pe drumul acela privat, presărat cu reductoare de viteză. Aproape că zburasem din scaune din pricina cursei nebune, când am ajuns la o mică bifurcaţie. Şi acolo l-am pierdut.

Dispăruse. Paul Newman ne scăpase printre degete!

Îmi place să relatez povestea asta – pe care recunosc că n-am înzorzonat-o aproape deloc – nu atât pentru întâlnirea cu Paul sau de dragul clipei în care am fost atât de aproape de ideea de măreţie, ci pentru că am încheiat urmărirea admirându-l pe Paul mai mult ca niciodată. Paul Newman îşi putea permite, fără doar şi poate, cea mai mare, mai luxoasă şi mai scumpă maşină de la Hollywood (şi asta se întâmpla înainte să dea lovitura cu sosurile lui de salată şi pungile cu popcorn), dar el nu voia să facă nimic care să sară în ochi. Preferase să ascundă un motor puternic, demn de o maşină de curse, în carcasa un ei broscuţe VW. Ăsta e, cred, unul dintre cele mai relevante exemple că *o viaţă bine trăită e o viaţă ascunsă.* Atunci când trăieşti aşa, nu generezi nici priviri pline de gelozie şi nici resentimente. Asta înseamnă să supravieţuieşti în mod deştept. Să fii inteligent, să ai încredere în tine şi poate chiar să-ţi baţi joc de conceptul de consumerism exagerat şi de toate ideile preconcepute cu privire la bogăţie.

Paul Newman m-a învăţat că a-ţi proteja intimitatea – Grădina Secretă a fiecăruia dintre noi – nu înseamnă nici că eşti grosolan, nici că eşti snob. Poţi să te distrezi şi totuşi să rămâi o persoană care-şi apără viaţa privată.

Drum privat, nu treceţi

Grădina Secretă poate să fie ceva ce trăieşte şi creşte în inima voastră. E adevărat că francezii nu se dezvăluie aşa de repede sau aşa de uşor precum americanii. Şi chiar dacă vreţi să fiţi mai departe la fel de prietenoase, de deschise şi de încrezătoare, puteţi să vă mai reprimaţi tentaţiile ocazionale de a vă dezvălui prea mult. Sunt momente în care

te simţi stoarsă, epuizată şi, în loc să te îngrijeşti, să te întinzi în pat sau să mergi într-o bibliotecă, într-o biserică ori o cafenea liniştită, îţi suni o prietenă şi începi să vorbeşti cu ea. Şi atunci poate că vorbeşti prea mult, poate că, dintr-un simţământ de fragilitate, spui prea multe. Ca atare, în loc ca această conversaţie să fie un debuşeu, închizi telefonul simţindu-te ca şi când o parte esenţială a fiinţei tale a fost compromisă. Secretele tale s-au împrăştiat prin univers, iar tu nu ai găsit nici timpul şi nici locul ca să iei o decizie. Ceea ce vă sugerez aici este să căutaţi echilibrul. Luaţi exemplu de la francezii din Auvillar, care trag perdelele, stau cu familia, se bucură de o masă acasă şi de câteva clipe de odihnă, astfel încât apoi sunt plini de energie, de bunăvoinţă şi de încredere în sine, atitudini pe care după aceea le vor împărtăşi cu restul semenilor, fără a avea senzaţia că au exagerat şi s-au deconspirat prea tare.

Până la urmă, voi sunteţi creatoarele Grădinii Secrete. Acesta este locul vostru special. Dacă o îngrijiţi, o întreţineţi, o protejaţi şi o vizitaţi deseori, grădina voastră secretă vă va răsplăti cu roadele muncii depuse şi cu multă bucurie.

* * *

Lecţii franţuzeşti

Gândiţi-vă dacă nu v-aţi pierdut cumva echilibrul. Vă cheltuiţi toată energia la serviciu şi vă acordaţi foarte puţin timp pentru micile şi banalele plăceri ale vieţii? Vă puteţi oferi un weekend de trei zile în care să vă detaşaţi realmente de tot şi toate? E important pentru liniştea voastră interioară să

găsiţi echilibrul dintre muncă şi plăcere. Plăcere pe care o puteţi obţine odihnindu-vă şi refăcându-vă trupul, mintea şi spiritul în mod regulat. Poate că nu puteţi să închideţi obloanele şi să trageţi un pui de somn în fiecare zi, dar cu siguranţă că puteţi să refuzaţi unele solicitări consumatoare de timp şi să vă delectaţi cu ceva ce vă aduce pace şi vă energizează.

Întrebaţi-vă dacă nu cumva vă păstraţi viaţa „pentru zile negre". Şi uitaţi-vă la lucrurile banale de care v-aţi putea bucura chiar acum: vesela cea bună, flori proaspete pe masă sau bucăţica aceea delicioasă de ciocolată. Luaţi şi purtaţi perlele bunicii. Scoateţi diamantele din cutia de valori. Viaţa trebuie trăită azi. Nu uitaţi să vă desfătaţi cu frumuseţea fiecărei clipe obişnuite pe care viaţa vi-o oferă.

Creaţi-vă o Grădină Secretă care să fie a voastră şi numai a voastră. Odată ce aţi decis ce, unde, când şi cum vă veţi refugia în această grădină secretă, continuaţi prin a o apăra de intruşi (închideţi telefonul şi aveţi grijă ca nu cumva computerul să ajungă în spaţiul vostru sacru).

De câte ori se poate, folosiţi scările şi încercaţi să mergeţi pe jos peste tot – sau cât mai mult. Încercaţi să parcaţi maşina în centrul oraşului; vă veţi bucura mai mult dacă veţi parcurge pe jos distanţele de la un magazin la altul. Aveţi grijă să vă luaţi în geantă o sacoşă uşoară, din pânză. Ideea asta cu mersul pe jos nu e deloc un fleac. Mersul pe jos vă va ajuta să vă menţineţi ancorate în prezent. Şi vă va spori încrederea în voi, mai ales dacă vă îmbrăcaţi la patru ace. Veţi şti că arătaţi minunat şi veţi primi cu bucurie întâlnirile neaşteptate. Îmbrăcându-te bine atunci când ieşi în oraş, creezi o delimitare clară între lumea exterioară şi cea interioară. Grădina Secretă este locul unde te poţi îmbrăca oricum – sau unde nu mai ai nevoie de haine!

Rezistaţi tentaţiei de a flecări prea mult sau de a vorbi despre toate problemele personale. Cu toate că se poate să ne simţim bine atunci când ne împărtăşim grijile şi nesiguranţele, mai târziu s-ar putea să ajungem să ne simţim oarecum dezgolite şi încă mai nesigure! Aşa că e important să schimbaţi subiectul şi să-l întrebaţi pe interlocutor despre viaţa lui.

Protejaţi-vă intimitatea – intimitatea din casă şi intimitatea din inimă. Uneori trebuie să-ţi ascunzi nu doar motorul Porsche într-o broscuţă VW modestă, ci şi inima.

Luaţi exemplu de la franţuzoaice. Ele rareori oferă oaspeţilor un „tur" al casei şi ţin ascunse multe lucruri. Când organizaţi o petrecere, nu e nicio problemă să folosiţi doar încăperea principală. Aşa nu vă veţi face griji că invitaţii vă scotocesc prin lucruri. Şi nici nu veţi găsi vreun cuplu giugulindu-se pe mormanul de haine din dormitor – nu că aşa ceva s-ar fi întâmplat vreodată în casa voastră!

* * *

Capitolul Patru

Reţete pentru *joie de vivre*

À vos amour's
(Iubirilor voastre

— Un toast franţuzesc

Dacă fericirea vine dintr-o experienţă pe care o împărtăşim cu alţii, atunci cu siguranţă că masa este locul în care poţi să găseşti *joie de vivre* din belşug. Acest lucru este mai cu seamă adevărat mai cu seamă dacă ne bucurăm de mese *en famille*, ca francezii. Când mănânci în compania rudelor şi a prietenilor, masa nu mai este doar un loc în care îţi ingurgitezi hrana. Nu, ea devine locul în care generaţii de-a rândul şi-au mărturisit poveştile de viaţă cotidiană, locul în care ne-am schiţat planurile şi am râs de gluma unui copil. E locul în care o adolescentă a anunţat că e împotriva războiului din Irak şi că vrea să-şi petreacă vara în Europa. E locul în care explodează certuri şi cuvintele încep să zboare prin aer. E locul în care cineva îşi aruncă şervetul, se ridică şi părăseşte încăperea – doar ca să se întoarcă puţin mai târziu cam jenat, căutând ceva dulce, gata să-şi ia desertul – poate o tartă cu mere şi o bucăţică de ciocolată, te rog.

E locul în care se înfiripă poveşti de iubire şi se fură sărutări. E locul în care genunchiul cuiva se lipeşte de genunchiul altcuiva. E locul în care fostul tău iubit, de acum mulţi ani, se cherchează puţin şi te sărută direct pe gură. E locul în care îţi anunţi soţul că eşti însărcinată. Şi, da, e locul în care bei şi mănânci şi plângi, vorbeşti şi râzi şi iar mai mănânci.

A, şi apropo de „mâncat”: francezii niciodată nu folosesc termenul „a mânca”, *manger,* pentru oameni, ci numai pentru animale. Când se referă la oameni care mănâncă, ei folosesc verbul *dâner*, a cina. Cât de civilizat!

Dar mulţi dintre noi au pierdut acest ritual sacru, şi poate că amerticanii sunt pe unul dintre primele locuri în acest sens. De fapt, un studiu recent a relevat că doar 28%

dintre americani iau masa de seară împreună cu familia, în comparaţie cu 92% dintre familiile franceze care cinează împreună. Când îţi dai seama că masa de seară înseamnă mult mai mult decât doar a mânca – scuzaţi-mă, *a cina* – începi să înţelegi cam ce riscăm să pierdem.

Aici se naşte iubirea

Chris Rock e un tip haios, dar zilele trecute a spus ceva extrem de emoţionant şi de revelator. Era invitat la *The Rachel Ray Show*. Rachel l-a întrebat dacă îşi aduce aminte de toate femeile cu care a ieşit înainte să se însoare (se pare că au fost destul de multe), iar el a răspuns că nu, nu-şi mai aminteşte de toate femeile cu care a ieşit. Dar că îşi aminteşte de toate femeile care i-au gătit ceva. Ce romantic – şi ce revelator!

Dar de ce este cina luată la masă, în familie, atât de importantă? Întreaga cultură socială depinde de ea. Da, aici este locul în care se naşte iubirea. Deseori copiii se întâlnesc pentru prima dată la petrecerile organizate de familiile lor. Vecinul vine cu copilul şi povestea de dragoste care va dura o viaţă se înfiripă acolo, în acea seară, în timp ce copiii se joacă împreună. Apoi anii trec, ei devin adolescenţi şi, treptat, prietenia devine din ce în ce mai profundă, înflorind în ceva mult mai matur.

Secretul dragostei: sufleul Roquefort

Ador faptul că francezii sunt complet dezinhibaţi şi nu au nici o problemă cu noţiunea asta de a privi şi a fi privit. De fapt, majoritatea scaunelor de pe terasele cafenelelor sunt poziţionate spre exterior, către trotuar şi stradă. Deci chiar şi atunci când eşti la o masă cu un prieten, amândoi

staţi cu faţa către lume. Fiind tânără, m-am lăsat învăluită de frumuseţea şi misterul oraşului. Am făcut schiţe şi am luat notiţe. (Deşi pare o idioţenie, n-am făcut prea multe fotografii. Mă gândeam că asta m-ar fi identificat ca turistă – ce proastă am fost!) Iar experienţa asta m-a transformat. Şi totul a început de la ceşcuţa mea de

Cum îi dăm de ştire unei persoane că suntem atraşi de ea şi că am vrea s-o cunoaştem mai bine? Şi e adevărat că prepararea unei mese delicioase pentru cineva poate să ducă la iubire? Ei bine, da. *Absolument!*

Prietena şi editoarea mea, Andrey, este o francofilă convinsă. De curând s-a măritat cu un domn minunat pe nume Stephen, care îi împărtăşeşte dragostea pentru mâncarea savuroasă şi pentru vinurile bune. De fapt, povestea lor de iubire a început în faţa unui sufleu Roquefort.

Andrey l-a cunoscut pe Stephen în casa ei, în timp unui „talcioc de apartament", organizat într-o duminică după-amiaza. Prietena mea invitase pe toată lumea din clădirea ei – care comporta cam 500 de apartamente – să vadă lucrurile pe care voia să le vândă înaintea unei operaţiuni majore de renovare. Bucătăria o refăcuse deja, aşa că, în chip de ispită, le-a spus tuturor „să vină să vadă o bucătărie complet renovată ", dar a adăugat şi că – iar asta e ceva foarte franţuzesc – „vor fi servite apetitive". Stephen s-a dus, firește, să vadă bucătăria, dar apetitivele l-au făcut să zăbovească – apweritivele, sunt sigură, pe lângă faptul că Andrey este o femeie superbă. O femeie cu un trup suplu şi graţios, ca de balerină. Ceea ce nu e de mirare, de vreme ce ea chiar a fost balerină, mulţi ani, în New York City. A făcut parte din Mercury Ballet Company.

Era o zi de primăvară caldă, aşa că Andrey a servit un

vin Casa Julia şi un altul, alb, din Chile, Casa la postolle. Mi-a spus că e surprinzător de bun şi că nu costă decât cam şapte dolari sticla. Prietena mea a pregătit masa frumos, în sufragerie: vin răcit, pahare din cristal (aşa cum fac franţuzoaicele întotdeauna!), struguri şi o gamă largă de brânzeturi de calitate. Lângă toate acestea a aşezat o vază cu flori proaspete şi nişte şervete drăguţe. Tocmai aceste gesturi foarte simple pot da eleganţă unei mese.

Andrey a vândut multă mobilă în acea zi, pe lângă o serie de covoare şi alte lucruri, dar a fost destul de surprinsă de faptul că prea puţine persoane s-au înfruptat din minunatele ei apetitive! Ba chiar a fost foarte dezamăgită. Însă Stephen a reprezentat excepţia de la regulă şi tocmai din acest motiv Andrey l-a îndrăgit imediat! Apartamentul ei era plin de oameni, iar prietena mea era ocupată cu negocierea diverselor tranzacţii şi cu vânzările propriu-zise. În acest timp, Stephen şi-a turnat un pahar cu vin şi, răbdător, a aşteptat momentul potrivit ca s-o atragă pe Andrey într-o conversaţie. Era de-a dreptul fermecat de ea şi o discuţie pe subiectul procesului de renovare îi dădea ocazia să petreacă un timp împreună. Andrey a crezut că el era doar interesat de diverse detalii. Stephen a întrebat-o ce designer îşi angajase şi de ce făcuse alegerile pe care le făcuse. În cele din urmă, i-a spus că toate astea îl interesau fiindcă şi el îşi renovase apartamentul. „N-ai vrea să-l vezi? ” a întrebat el.

Bien sûr! Şi Stephen a invitat-o la el, să-i vadă apartamentul. Andrey nu ştia însă că „ vizionarea” avea să includă şi o cină servită împreună, ca să nu mai spunem de un minunat sufleu Roquefort pregătit în casă!

Ador povestea aceasta şi mi-am dat seama imediat că trebuia să aflu neapărat reţeta sufleului Roquefort. Aşa că,

ajunsă în Paris, m-am întâlnit cu Susan, prietenă cu Andrey şi cu Stephen. Susan locuieşte în Paris din 2003, când a părăsit lumea publicităţii din sudul Californiei şi s-a mutat în Franţa. Susan şi răposatul ei soţ erau buni prieteni cu Stephen. Şi cu toate că anii au trecut, iar Susan locuieşte acum în Paris, iar Stephen în New York, cei doi au rămas prieteni.

Azi, Susan locuieşte în apartamentul visurilor ei, în St-Germain-des-Prés, împreună cu partenerul ei de viaţă, Wolfgang. Cuplul a apărut în emisiunea House Hunters International şi e deseori recunoscut când când călătoreşte prin lumea întreagă. Şi totuşi, deşi se află la depărtare de vechiul ei prieten, Susan vorbeşte cu Stephen la telefon şi comunică şi prin e-mail, fiind mereu gata să-i dea o mână de ajutor. Ajutor care constă inclusiv în reţete de *joie de vivre*. Când a auzit că prietenul ei s-a îndrăgostit de o vecină frumoasă din aceeaşi clădire şi că a invitat-o să-i viziteze apartamentul, Susan i-a trimis imediat „reţeta de sufleu garantată să impresioneze". Şi chiar a funcţionat!

Stephen a făcut toate pregătirile posibile din timp, dar spre surprinderea şi încântarea lui, Andrey adoră să stea în bucătărie, aşa că prepararea acestei reţete s-a transformat într-un efort comun, din care a îmbobocit o dragoste adevărată. În 2005, cele două cupluri – Andrey şi Stephen, Susan şi Wolfgang – au sărbătorit Anul Nou în Paris, iar apoi, în iulie 2008, s-au întâlnit din nou ca să celebreze foarte eleganta nuntă italiană a lui Andrey cu Stephen.

Şi acum, reţeta… Dar aveţi grijă, fiindcă acest preparat se poate solda cu *joie de vivre* din belşug, ba chiar cu clopote de nuntă!

Sufleul Roquefort à la Susa n

Pentru patru porţii

6 linguri de unt
2 linguri de pesmet fin
6 linguri de făin ă
360 mililitri de lapte
6 gălbenuşuri de ou
4 linguri de Roquefort sau brânză albastră, fărâmiţată
5 linguri şi jumătate de cremă de brânză
7 albuşuri de ou
1 lingură şi jumătate de amidon de porumb

Metodă de preparare:

1. Ungeţi cu unt o formă mare de sufleu. Tapetaţi-o cu pesmetul.

2. Topiţi untul într-o cratiţă la foc mic.

3. Adăugaţi făina şi amestecaţi des, la foc mic, timp de aproximativ 5 minute. Nu lăsaţi făina să devină maro.

4 Aduceţi laptele, în care aţi adăugat un vârf de cuţit sare, la punctul de fierbere.

5. Turnaţi-l peste amestecul de făină şi unt.

6. Când acesta s-a încorporat complet şi mixtura a devenit foarte groasă, adăugaţi gălbenuşurile de ou, pe rând.

7. Adăugaţi Roquefortul şi crema de brânză, amestecând la foc mic ca să se încorporeze bine, apoi daţi cratiţa la o parte.

8. Bateţi albuşurile cu amidonul de porumb până când se formează o spumă tare.

9. Încorporaţi Ľ din albuşuri în amestecul de brânză.

10. Încorporaţi şi restul albuşurilor.

11. Puneţi compoziţia cu lingura în forma de sufleu.

12. Coaceţi la 190 o Celsius timp de 45 – 60 de minute,

sau până când scobitoarea iese curată din mijlocul sufleului.

Ora prânzului în sudul Franţei

Prietena mea franţuzoaică, Béatrice, e o directoare de forţă din domeniul medical. A absolvit cursurile Universităţii Yale şi vorbeşte engleza fluent. Azi locuieşte în sud-vestul Franţei, în încântătorul oraş Toulouse. Am stat la ea toamna trecută, în casa ei superbă situată nu departe de centrul oraşului, şi am avut astfel ocazia să aflu direct ce înseamnă ospitalitatea franţuzească autentică.

Béatrice lucrează de acasă şi are un succes deosebit, dar este şi foarte ocupată! De aceea am fost uimită şi impresionată când m-a rugat să mă întorc acasă, după ziua petrecută vizitând oraşul, ca să iau prânzul cu ea. În mijlocul programului de serviciu, prietena mea s-a întrerupt şi a pregătit pentru mine un *quiche* de casă şi o salată delicioasă. *Quiche*-ul a fost atât de cremos – abia îl scosese din cuptor când am ajuns acasă – fierbinte şi incredibil de gustos! Sincer, am mâncat de multe ori *quiche* la viaţa mea, ba uneori am preparat eu însămi câte unul, dar cel al lui Béatrice îmi va rămâne în amintire ca fiind cel mai bun pe care l-am savurat vreodată. Şi nu pentru că a fost atât de gustos (şi chiar a fost), ci datorită generozităţii prietenei mele. Şi mai mult decât atât, datorită impresiei de eleganţă improvizată. Béatrice mea n-a făcut mare tevatură, n-a exagerat cu orchestrarea prânzului, dar tocmai simplitatea şi frumuseţea acestei mese împreună mi-au indus senzaţia de lux, de lux în adevăratul sens al cuvântului. Plus că aveam în faţă încă un exemplu de *joie de vivre*. A fost o experienţă comună, plină de râs şi de dragoste.

Iar Béatrice mi-a dat şi reţeta:

franceiseà la

Quiche familial, de la Béatrice

Pentru 4 – 6 porţii

Diametrul tăvii: 25 centimetri

Durata preparării: 10 – 15 minute (fără aluat; pentru el mai adăugaţi încă 15 minute plus alte 20, în care îl lăsaţi la frigider)

Durata coacerii: 30 de minute

Preîncălziţi cuptorul la 240 o Celsius

Chestia asta l-a şocat. Dar ştiţi ceva? A coborât el singur volumul televizorului şi n-a mai scos nici un cuvânt. Iar eu m-am simţit mai puternică.

Acum, firește că nu vă sfătuiesc să încetaţi să vă cereţi scuze atunci când chiar există un motiv pentru care s-o faceţi. Nu, eu sugerez doar că ar fi o idee bună să mai lăsaţi unele lucruri să treacă pe lângă voi. În fond, nici una dintre noi nu e răspunzătoare pentru sănătatea şi starea de bine a întregii lumi! Învăţaţi să spuneţi

1. Aluat cumpărat din comerţ, sau urmaţi reţeta de mai jos

Pentru aluat:

100 de grame de unt moale tăiat în bucăţele mici

200 de grame de făină

1 ou

3 linguriţe de lapte sare

Mod de preparare:

1. Într-un castron, puneţi făina şi sarea, adăugaţi untul şi amestecaţi totul cu degetele. F

2. Adăugaţi oul şi continuaţi să amestecaţi cu degetele. Adăugaţi o picătură de lapte astfel încât coca să poată lua

forma unei mingi.

3. Lăsaţi să se odihnească în frigider cel puţin o jumătate de oră.

4. Aluatul poate fi pregătit din vreme. În acest caz, scoateţi-l din frigider şi lăsaţi-l la temperatura camerei cam 20 de minute înainte să întindeţi.

5. Când este gata, scoateţi aluatul din castron şi, cu ajutorul unui sucitor, întindeţi-l pe o bucată de hârtie de copt. Aşezaţi-l cu tot cu hârtie în forma de plăcintă

Pentru umplutură:

4 gălbenuşuri de o u

4 albuşuri de ou o ceaşcă de smântân ă

100 de grame de caşcaval mărunţit

200 de grame de bacon tăiat în bucăţele

200 de grame de şuncă feliată şi apoi tăiată în pătrăţele un vârf de cuţit de piper un vârf de cuţit de nucşoară

Mod de preparare:

1. Într-un castron, amestecaţi gălbenuşurile de ou cu smântâna. Adăugaţi caşcavalul mărunţit, piperul şi nucşoara.

De obicei nu este nevoie să mai adăugaţi sare, fiindcă baconul, caşcavalul şi şunca sunt deja sărate.

2. Bateţi albuşurile până formează o spumă tare.

3. Încorporaţi albuşurile cu grijă (pentru ca spuma să nu se lase) în castronul cu gălbenuşurile, smântâna şi caşcavalul.

4. Presăraţi baconul şi şunca peste aluatul din forma de plăcintă.

5. Turnaţi umplura deasupra.

6. Daţi la cuptor, la foc mic, 30 de minute.

Serviţi cu salată verde

Minunat la *quiche* e faptul că poate fi preparat din timp şi servit mai târziu. Deseori, când ne gândim la pregătirea unei petreceri, ne cam ia cu fiori, dar francezii nu împărtăşesc această mentalitate de tip alb a negru – fie încălzim un semipreparat la cuptorul cu microunde, fie ne dăm peste cap şi preparăm un meniu elaborat cu opt feluri de mâncare. În loc de asta, ei pregătesc o „piesă de rezistenţă" extraordinară cu o zi înainte. (*Quiche* poate fi servit foarte bine ca fel principal.) Apoi adaugă câteva elemente simple, precum o salată minunată, o supă care să sublinieze felul principal, o baghetă proaspătă şi o largă varietate de brânzeturi, totul urmat de desert, cafea şi, în final, un *digestif*, ca un Armagnac sau un cognac de calitate.

„Tort" la cină

Am întâlnit-o pe Isabelle recent, în Paris. E prietena prietenei mele Tania, aşa că am ieşit la cină toate trei şi am discutat despre dragoste, viaţă şi, bineînţeles, mâncare. Isabelle s-a născut în zona rurală de lângă St. Étienne. Şi-a făcut studiile în Lyon, a călătorit foarte mult şi, asemenea majorităţii francezilor pe care i-am cunoscut, adoră să gătească atunci când are timp (e foarte ocupată din pricina carierei în domeniul dezvoltării personale; trebuie să călătorească des, ca să viziteze diverse companii). Mi-a mărturisit că provine dintr-o familie cu bucătari iscusiţi, aşa că mi-a oferit această reţetă minunată de Tort Sărat.

Acum, s-ar putea să spuneţi că tortul nu este potrivit pentru a fi servit la cină, dar acesta este! Şi chiar mai grozav, dacă plănuiţi o reuniune între prieteni, e faptul că puteţi să-l

pregătiţi în avans, păstrând astfel mai mult timp pe care să-l petreceţi cu invitaţii. Am descoperit că Tortul Sărat al lui Isabelle poate fi ţinut la frigider şi două zile, iar gustul e şi mai fantastic! apoi poate fi servit fierbinte sau la temperatura camerei, dar niciodată rece. E perfect pentru o cină obişnuită, dar şi pentru un bufet, fiindcă poate fi tăiat în felii înainte, iar acestea sunt uşor de manevrat. E un fel de mâncare delicios şi foarte sănătos. Ador reţeta asta!

Tortul Sărat al lui Isabelle, cu brânză albastră şi prune uscate

Pentru 4 – 6 porţi i
Durata preparării: 15 minute
Durata coacerii: 45 minute

Ingrediente:
200 de grame de făină
3 ouă
5 linguri şi jumătate de lapte integral
5 linguri şi jumătate de ulei de măsline un plic de drojdie uscată
150 de grame de brânză albastră, dacă se poate „ Bleu de Bresse”.
10 prune uscate
100 de grame de caşcaval
20 de grame de unt sare, piper

Mod de preparare:
1. Tăiaţi brânza albastră în pătrate micuţe. Scoateţi sâmburii prunelor şi tăiaţi-le în bucăţele mici. Tăvăliţi toate bucăţelele prin făină.

2. Preîncălziţi cuptorul la 180 o Celsius pentru 10 minute

3. Într-un castron, amestecaţi făina, drojdia şi ouăle bătute cu sare şi piper. Adăugaţi uleiul şi laptele şi amestecaţi din nou. Apoi încorporaţi bucăţelele de brânză şi de prune.

5. Turnaţi aluatul în tavă şi coaceţi în cuptor timp de 45 de minute. Verificaţi dacă e gata introducând în cocă lama unui cuţit. Aceasta trebuie să iasă curată. Dacă nu, mai lăsaţi tortul puţin în cuptor.

6. Scoteţi-l din cuptor şi lăsaţi-l să se răcească 5 minute, apoi puteţi să-l extrageţi din tavă. Serviţi-l la temperatura camerei.

E minunat alături de o salată verde.

Stârnirea gustului Eu mi-am închipuit că asta e ceva ce poţi să faci numai în Franţa. Asta, până când am ajuns acasă şi am început să le povestesc prietenelor mele despre această extraordinară cooperativă şi despre modul în care Béatrice îşi primeşte, în fiecare vineri, coşul cu legume delicioase. Vecinele mele mi-au comunicat însă că există un program similar şi în „ograda" noastră. Da, noi avem The Coonamessett Farms, o companie de cercetare agricolă cu un teren de opt hectare, care nu doar că pune la dispoziţie legume proaspete, dar organizează vara petreceri câmpeneşti cu muzică raggae! Uneori trebuie să pleci de acasă şi să călătoreşti ca să descoperi ceva minunat şi magic chiar în poarta ta şi ca să-ţi dai seama că nicăieri nu e mai bine ca acasă. Şi, cu toate că e extrem de distractiv să-ţi cultivi şi să-ţi recoltezi propriile legume, dacă nu ai posibilitatea să faci

asta, tot există o cale ca să te aprovizionezi cu hrană proaspătă. A, şi iPhone tocmai s-a dotat cu o aplicaţie prin care te ajută să găseşti pieţele ţărăneşti din zona în care locuieşti – deci nu mai avem nici o scuză!

Şi ce le puteţi servi invitaţilor cât timp faceţi ultimele aranjamente pentru petrecere? Francezilor nu le place ideea de a se sătura înainte de a se aşeza la masa propriu-zisă, ci preferă să-şi păstreze apetitul „în formă". Totuşi, e important să-ţi stârneşti simţurile înainte de a ataca preparatele în sine. Expresia pe care francezii o folosesc pentru asta este *amuse-gueule*. Ador sonoritatea ei, fiindcă se traduce prin a-ţi amuza gura sau stomacul şi se referă, de fapt, la ceea ce numim noi o gustare de cocktail. Deseori i-am auzit pe francezi folosind termenii *grignottes* sau *nibblies*. Ultimul este un cuvânt împrumutat din engleză, dar pe care nu l-am auzit niciodată utilizat de vorbitorii nativi de engleză, aşa că situaţia e puţin confuză. În fine, important este că francezilor le place să-şi stârnească gustul înainte de o masă rafinată. În Paris se începe deseori cu şampanie, dar în Auvillar, în timpul verii, se preferă un *kir apetitif* (lichior de coacăze negre şi un vin alb sec; ca să prepari un *kir royale*, înlocuieşti vinul alb cu şampanie). Pentru *amuse-gueulle* noi serveam, în Auvillar, măsline sau alune sărate. Dar într-o seară Cheryl a pregătit un platou de roşii cherry, pe care le îmbrăcase în zahăr caramelizat şi apoi, folosind o scobitoare, le cufundase în seminţe de susan prăjite. E un apetitiv uşor de prepara şi foarte delicios.

V edeţi voi, ideea este să-ţi stârneşti gustul şi să-ţi păcăleşti puţin foamea. Primul fel propriu-zis poate să fie apoi o supă. În prima noastră seară petrecută în Auvillar, Cheryl ne-a oferit câte o farfurie pe care era o smochină (culeasă din smochinul nostru), pe care o tăiase pe jumătate,

o umpluse cu *chèvre* (brânză de capră). Atitudinea asta relevă un tip de gândire care nu e întotdeauna benefic pentru noi înşine. Franţuzoaicele reuşesc să se situeze la mijloc, fiindcă nu exagerează în nici o direcţie. Ele pot să mănânce tot felul de preparate savuroase şi nu se îngraşă, pentru că nu sunt adeptele ideii de festin, dar nici ale noţiunii de înfometare. Franţuzoaicele sunt preocupate de plăcere. Ele nu poartă lenjerie fiindcă sunt îndrăgostite, dar nici treninguri fiindcă nu sunt îndrăgostite, ci sunt puţin sexy tot timpul. Şi nu, nu sunt iubitoare de câini sau iubitoare de pisici. Ele iubesc şi câinii şi pisicile în egală măsură, pentru că iubesc viaţa… Totul e perfect echilibrat!*foie gras* aşezată pe un pat de verdeţuri. Apoi urmează iar vin, după care soseşte felul principal, care poate să fie o porţie mică de peşte proaspăt cu diverse legume. Din nou vin. A, şi apă din sticla transparentă care stă întotdeauna pe masă. După asta urmează brânzeturile (o baghetă minunată şi o gamă de diverse brânzeturi – Franţa are peste cinci sute de sortimenteMi-am dorit dintotdeauna un câine. Când eram chestionată pe tema animalelor, mereu mă descriam ca o iubitoare de câini – cu toate că nu avusesem nici unul. Încă din copilărie mi-am închipuit că primul meu câine va fi un labrador negru, pe care să-l botez Jake şi să-i pun o bandană roşie la gât. Dar când am început să-mi caut primul câine, s-a dovedit că va fi un West Highland Terrier alb, pe nume Lily. şi, în final, desertul. Apoi se aduce câte un espresso. Totul se serveşte pe farfurii mici, aduse pe rând, nu toate odată. Înţelegeţi acum de ce o cină tipică durează ore întregi!

Cheryl Fortier, directoarea de la Virginia Center for the Creative Arts din Auvillar, este o bucătăreasă extraordinară, o artistă excepţională şi o femeie care ştie cum să

pregătească o cină festivă. A crescut în partea franceză a Canadei, iar acum locuieşte în Vancouver împreună cu soţul ei, John, care e scriitor şi fotograf. Cheryl a organizat multe petreceri memorabile în Auvillar – unele relaxate, altele ceva mai formale.

Foie gras pe pâine prăjită cu confit de ceapă, à la Cheryl Fortier

Ingrediente:

1 cutie de *foie gras* refrigerat ă

1 baghetă proaspătă, tăiată în felii de jumătate de centimetru grosime ulei de măsline

Pentru confit:

. Dar în loc doar să tolerezi acest timp „irosit" departe de prieteni şi de agitaţia oraşului, mai bine consideră casa părinţilor ca făcând parte din Grădina ta Secretă. Şi gândeşte-te chiar să creezi o grădină adevărată. Dacă privim casa părintească dintr-o altă perspectivă şi încercăm să ne împăcăm cu trecutul, s-ar putea să descoperim că locul acesta, care cândva a fost căminul nostru, este şi azi o sursă de energie. Avem amintiri cuibărite printre firele de iarbă. Secrete aninate în copaci. Natura ne oferă un soi de veşnicie care ne leagă de trecut şi de viitor. Chiar dacă părinţii nu mai locuiesc în casa în care aţi crescut, o vizită în acest alt loc poate să fie magică. Poate să ducă la noi descoperiri – un adevăr care devine şi mai pregnant pe măsură ce îmbătrânim şi realizăm că trebuie să ne prezentăm părinţilor în calitate de prieteni şi să lăsăm în urmă rănile acelea de demult, din vremea copilăriei. Eu am crescut fără să-mi cunosc cu adevărat tatăl. În 1997 am legat cu el o prietenie prudentă şi foarte fragilă. Nu întotdeauna mi-a fost

uşor să stau de vorbă cu tata. Aveam mult teren de recuperat, dar de fiecare dată când ne plimbam prin curtea din spatele casei, când îi admiram grădina, când rătăceam printre copaci, conversaţia curgea de la sine. Aristotel era cunoscut pentru plimbările pe care le făcea cu discipolii lui, în timp ce discutau despre ştiinţă sau filozofie. Aceşti continuatori ai doctrinei aristoteliene se numeau peripatetici. Uneori mi se pare că aşa e şi relaţia mea cu ă

1 lingură de ulei de măsline

1 lingură de unt nesărat

2 linguri de zahăr

4 linguri de vin roşu

2 linguriţe de cimbru proaspăt, tocat un vârf de cuţit de nucşoară sare şi piper după gust

Mod de preparare:

1. Preîncălziţi cuptorul la 160 o Celsius. Ungeţi cu o pensulă fiecare felie de baghetă cu puţin ulei de măsline. Prăjiţi cam 10 minute pe fiecare parte, până când pâinea devine aurie. Răciţi feliile complet şi apoi depozitaţile într-o cutie care se închide ermetic, dacă nu le folosiţi imediat.

2. Încălziţi untul şi uleiul de măsline într-o tigaie la foc mediu. Adăugaţi ceapa, reduceţi puţin intensitatea focului, adăugaţi zahărul şi lăsaţi să se prăjească încet, până când ceapa se înmoaie, dar nu devine maro, aproximativ 15 minute. Amestecaţi din când în când.

3. Creşte-ţi intensitatea focului către mediu-maxim şi adăugaţi vinul. Amestecaţi din când în când, până ce vinul se absoarbe, iar ceapa devine aurie, aproximativ 15 minute. Adăugaţi cimbrul, nucşoara, sarea şi piperul.

Pentru servire:

Aranjaţi pâinea prăjită pe un platou. Scoateţi *foie gras*-ul din cutie sau borcan. Pont: dacă *foie gras*-ul se află într-o cutie, deschideţi-o la ambele capete şi împingeţi uşor conţinutul afară. Îndepărtaţi excesul de grăsime şi feliaţi *foie gras*-ul cu un cuţit ascuţit şi încălzit sau cu o bucată de aţă dentară fără aromă. Este de dorit să lucraţi rapid, deoarece *foie gras*-ul se înmoaie pe măsură ce se încălzeşte.

Aşezaţi feliile de *foie gras* pe feliile de p âine şi serviţi totul cu un castron de confit de ceapă alături. Garnisiţi platoul cu rămurele de cimbru proaspăt.

În mod deosebit în place la reţeta asta faptul că este foarte gustoasă şi face impresie, deşi în realitate e uşor de preparat şi nu presupune muncă multă. Intraţi la un magazin de delicatese şi veţi vedea că există o varietate largă de produse pe care le puteţi combina şi asorta cu feluri gătite în casă. Puteţi opta astfel pentru unele preparate neobişnuite şi exotice, care dau o tuşă de eleganţă oricărei mese.

Eau de vie

(Apa Vieţii)

Pentru francezi, vinul nu este doar o băutură cu gust delicios, care te ajută să te simţi bine. Ei ştiu că vinul obţinut din strugurii proveniţi dintr-o anumită regiune va păstra în savoarea lui întreaga istorie a acelei zone – de la furtuni la perioade de secetă, de la veri lungi şi toride la dimineţi de toamnă timpurie cu chiciură şi brumă. Toate aceste modificări climatice vor pătrunde în sol şi în sufletul strugurilor. Iar când un vin este produs din fructele de pe proprietatea unei familii, el va încapsula istoria acelei familii, legătura ei cu pământul şi o comuniune indubitabilă între trecut, prezent şi viitor.

Tania mi-a povestit recent despre o băutură numită *c-au de vie* Conform articolului respectiv, cartea lui Guiliano trata metoda de a slăbi a franţuzoaicelor –mâncând porţii mai mici, fiindcă mănânci de plăcere. Nu mai ţii nici o „dietă", fiindcă ajungi să te declari satisfăcută cu porţii mici de mâncare adevărată, incredibil de delicioasă – da, mâncare care uneori conţine chiar şi *digestif* produs în Normandia, din mere. Bunicii ei aveau o livadă de meri, din roadele cărora aveau obiceiul să facă cidru, pe care apoi îl distilau ca să obţină *c-au de vie*. Când s-a născut Tania, tatăl ei a pus deoparte câteva sticle de care să se bucure la ocazii speciale, cum ar fi prima comniune a copilei sau nunta ei. Cu cât licoarea se învecheşte, cu atât e mai bună. Aşa că tatăl a păstrat câteva sticle pentru Tania, pentru sora şi pentru fratele ei, fiecare pusă la păstrare în ziua în care s-a născut copilul respectiv. Astfel, când Tania se va mărita, vă închipuiţi câtă *joie de vivre* va aduce atât ei, cât şi întregii familii, o înghiţitură din acest cidru!

Pentru curăţarea perfectă a bolţii palatine

Melanie Griot are o bunică pe care am putea-o considera un fel de Julia Child* «Scriitoare şi realizatoare de televiziune care, în anii 1960, i-a familiarizat pe americani cu deliciile gastronomiei franţuzeşti. (n. red.)» din Provence. Acolo a crescut Melanie. Acum locuieşte în New York City. Este scriitoare şi, în prezent, lucrează pe post de chelneriţă – perspectivă din care a scris câteva eseuri simpatice despre adventurile ei în lumea restaurantelor. Viaţa ei gravitează în jurul preparatelor culinare, iar ea adoră să mănânce! Iată ce mi-a scris într-un e-mail recent:

Niciodată n-am priceput faza aia cu săritul peste micul dejun. Eu mă trezesc tocmai ca să mănânc. În nord-vestul Franței, de unde sunt eu, există un truc în privința meselor cu șase feluri de mâncare. În primul rând, masa durează cel puțin trei ore. Ceea ce nu e deloc rău, fiindcă vinul te ajută s-o „ecranezi " pe soacra recalcitrantă sau pe adolescentul așezat lângă tine. Și nici nu se pune problema să te faci pulbere… cu toată mâncarea adusă la masă, nu prea e posibil. Vezi tu, francezii beau ca să mănânce și invers. Muscadetul acompaniază stridiile, Sauternes (un vin alb dulce) merge cu foie gras, iar un Pinot Noir din Burgundia este alegerea firească la carnea de porc. Însă e vorba de multă mâncare… așa că, pe la jumătatea mesei, facem o pauză. Tron normand *e numele ei și presupune o cupă de sorbet de mere cu o doză de Calvados (Dar odată ce masa se încheia, iar vasele erau spălate, bucătăria se închidea și nici unul dintre noi nu mai avea acces la ea. În acele după-amieze de vară toridă, chiar dacă mă găsea pândind pe lângă dulapuri, bunica îmi spunea că ar trebui să fiu afară, la aer curat. Mai târziu, când aveam vreo douăzeci de ani, am citit romanul lui Judith Krantz,). Chestia asta ajută digestia și îți curăță bolta palatină (e un alcool de șaizeci de grade), în vederea felurilor care urmează să fie servite în continuare. N-am vrea să pierdem savoarea unui brânze puturoase.*

Le tron normand se poate traduce prin „ gaura din Normandia", iar expresia *faire un tron* înseamnă a lua o pauză între felurile de mâncare.

În Franța e ușor să găsești în magazine sorbet de mere, dar dincolo de granițele ei s-ar putea să aveți ceva dificultăți. Însă un sorbet de lămâie poate să meargă la fel de bine cu doza de Calvados. Ba chiar puteți încropiți un *tron normand* impresionant folosind orice sorbet preparat în casă sau

cumpărat din magazin, care să nu aibă o aromă prea dulce: ceva de genul lime, lămâie ori mentă.

Aşa că, vedeţi, un adevărat *tron normand* implică puţin efort, dar generează multă plăcere. Dacă pregătiţi o masă cu multe feluri de mâncare, de ce nu v-aţi surprinde invitaţii cu un intermezzo culinar alcătuit dintr-o cupă mică de sorbet de lămâie şi câteva picături de cognac turnate deasupra? Fiţi sigure că vă veţi încânta oaspeţii şi că masa se va însufleţi. În plus, vă veţi pregăti companionii pentru următorul fel şi veţi oferi grupului *joie de vivre* din plin.

Trebuie să mai adaug un detaliu. Melanie este o femeie suplă. Da, se bucură de toată această delicioasă mâncare franţuzească, iar când se duce în vizită acasă, la familia ei, participă la petreceri cu durata de câte cinci ore, dar reuşeşte să rămână slabă. Nu-mi pot închipui decât că secretul rezidă în hrana proaspătă, porţiile mici şi savuroase, faptul că nu se grăbeşte când mănâncă şi că niciodată nu sare peste micul dejun. Dar poate că şi acel tron *normand* o ajută să-şi păstreze silueta de fetiţă!

Le tron normand cu pepene, de la Melanie Grio

Vedeţi voi, dacă ne ascundem fiindcă ne e ruşine… asta n-o să ne ajute cu nimic nici pe noi, nici pe cei din comunitatea din care facem parte, ba chiar s-ar putea să ne vină ideea să mai mâncăm ceva ca să ne treacă supărarea. Aşa că, n-ar fi mai bine să adoptăm comportamentul franţuzoaicelor? Ele vorbesc deschis şi relaxat despre creşterea în greutate. Nu sunt obsedate de diete. Franţuzoaicele îşi mărturisesc una celeilalte fără nici o strângere de inimă că s-au îngrăşat. Însă nu fac din asta o dramă. Ele ascultă ce le transmite propriul corp, fie că e vorba de o acumulare sau de o pierdere de

kilograme, după care fac mici ajustări într-un plan pe termen lung. Franţuzoaicele nu se aruncă în regimuri drastice, pentru că iubesc şi apreciază prea mult mâncarea.

Luaţi un pepene galben micuţ, tăiaţi-l pe mijloc şi scoateţi-i seminţele.

Turnaţi o doză de Calvados în locul rămas liber sau în mijlocul miezului.

Le tron cu pepene poate fi servit şi ca apetitiv. Iar Melanie mi-a spus că există multe alte variante regionale. De exemplu, există *tron gascon*, ceea ce înseamnă pepene galben cu fructe de pădure (căpşunele şi zmeura sunt delicioase), servit cu cognac sau Armagnac. De asemenea s-ar putea să vă placă şi *le tron champenois*. Pentru a-l prepara, adăugaţi la sorbetul de şampanie nişte *Marc de Champagne*, un rachiu din struguri. Am găsit pe internet mai multe reţete excelente de sorbet de şampanie, de rubarbă, de mandarine şi de prune. Aşa că, folosiţi-vă imaginaţia şi amuzaţi-vă.

De fapt, *le De curând, am mers la o conferinţă al cărei public era alcătuit în majoritate din femei. Conferinţa n-avea nici o legătură cu slăbitul, dar la un moment dat o tipă s-a ridicat în picioare şi ne-a mărturisit că a slăbit patruzeci şi cinci de kilograme şi jumătate şi că acum poartă măsura treizeci şi şase. Toată lumea a aplaudat-o. Ba chiar am văzut unele femei cu lacrimi în ochi. Şi eu m-am bucurat pentru reuşita acestei doamne, dar iată care e întrebarea mea: oare ar mai fi făcut ea acest anunţ, iar lumea ar mai fi aplaudat-o, dacă ar fi slăbit numai şapte kilograme? Nu prea cred. Şi asta pentru că a slăbi şapte kilograme nu e deloc dramatic. Însă pot să vă spun, din proprie experienţă, că este la fel de greu să*

slăbeşti şapte sau douăzeci şi două de kilograme. Acele ultime şapte kilograme sunt culmea dramei. Dar ceea ce nu putem să „vedem" nu există. Apoi trebuie luată în calcul şi atractivitatea basmului cu Cenuşăreasa. În loc ca eroina noastră să pornească de la situaţia în care e îmbrăcată în zdrenţe şi e asuprită de două surori vitrege mârşave, ea îşi începe povestea fiind o grăsună. Dacă ne ducem spre un scenariu de tip reality show, va trebui să mai adăugăm şi o corecţie dentară, o nouă coafură, o nouă garderobă, o liposucţie şi implanturi mamare. După care, cu pepene galben poate fi servit şi ca apetitiv.

***O reţetă de familie din Ile de R e** française*

Nu cu mult timp în urmă, eram la o întâlnire Weight Watchers în Cape Cod. Ascultam discuţia doamnelor când, dintr-odată, am auzit acea cadenţă inconfundabilă a accentului franţuzesc. Am întors repede capul şi am întrebat pe nerăsuflate:

— Eşti franţuzoaică?

Magali, o doamnă frumoasă, inteligentă şi plină de umor, a schiţat un zâmbet şi ochii i-au sclipit. Entuziasmul meu i se părea foarte amuzant. Apoi mi-a răspuns pe un ton calm:

— Da, bineînţeles că sunt franţuzoaică.

După cum am aflat ulterior, Magali s-a născut pe *Ile de Re*, o insulă în departamentul Charente Maritime, în sud-vestul Franţei, între Bordeaux şi Bretagne. Femeia provine dintr-o familie de proprietari de restaurante. De fapt, unchiul ei este Chef Daniel Masse, patronul restaurantului *Le Chat Botte*.

Magali mi-a oferit reţeta ei de familie pentru clătitele

franţuzeşti tradiţionale:

Les crêpes de la Magal i

Ingrediente:

950 de mililitri de lapte

7 ouă

290 de grame de făină

1 lingură de coajă de portocală

˝ de linguriţă de floare de portocal (dacă aveţi la dispoziţie) sau ˝ de linguriţă de esenţă de rom ori de migdale, după gust

30 de grame de unt topi ca şi când ar fi grase. Frumuseţea este dreptul feminin al fiecărei franţuzoaice, aşa că nici una dintre ele nu este dispusă să renunţe la el. De fapt, după câte mi-am putut da seama, franţuzoaicele consideră că a fi frumoase este o datorie faţă de ţara lor. În fond, trebuie să-şi apere reputaţia. Şi dacă au nevoie să scape de câteva kilograme, atunci vor spune „A, dar eu ador mâncarea –

Mod de preparare:

1. Amestecaţi făina cu laptele.

2. Adăugaţi ouăle şi coaja de portocală.

3. Aluatul trebuie să fie foarte catifelat, nu prea gros, dar nici prea lichid.

4. Folosiţi o tigaie de dimensiuni medii sau o tigaie specială de clătite.

5. Înmuiaţi o bucăţică de hârtie absorbantă în untul topit şi ungeţi cu ea toată tigaia, de fiecare dată când prăjiţi o nouă clătită.

6. Pentru aluat folosiţi un polonic de dimensiuni medii. Răspândiţi aluatul pe toată suprafaţa tigăii.

7. Aşteptaţi până când clătită începe să facă bule şi întoarceţi-o pe partea cealaltă, lăsând-o să se mai prăjească încă un minut.

8. Când clătită a căpătat o nuanţă frumoasă de auriu, scoateţi-o din tigaie, aşezaţi-o pe o farfurie sau pe un platou şi presăraţi zahăr deasupra.

9. Continuaţi procesul până când terminaţi aluatul.

Clătitele sunt delicioase cu zahăr, gem, dulceaţă, Nutella sau miere. Puteţi foarte bine să le mâncaţi cu mâna. Pliaţi clătită în două, apoi încă o dată în două, obţinând astfel un tri unghi.

Da, clătitele sunt un desert simpatic şi deloc pretenţios. Tocmai de asta copiii le adoră!

Soare într-o zi ploioasă

Prietena mea Mary Kelly poartă întotdeauna o beretă. E americancă, dar are – după cum spune ea – un *soupçon* de gene franţuzeşti. În plus, este o bucătăreasă extraordinară. Niciodată n-o să uit când, la cursul meu de scriere creativă de la Universitatea New York, a adus o tartă cu lămâie pe care o pregătise ea însăşi. Aceasta era „ora mea proustiană" – la care îmi rugam studenţii să aducă la clasă felul lor de mâncare preferat, să-l împartă cu colegii şi apoi să scrie o povestire inspirată de plăcerea senzorială resimţită şi de amintirile din copilărie evocate de preparatul respectiv.

Mary mi-a spus că deşi există multe reţete minunate de tartă de lămâie, pe care poţi să le găseşti şi pe internet sau prin cărţi de bucate, ea prepară această prăjitură atât de des, încât prietenii ei au ajuns s-o numească *Tarta cu lămâie Mary Kelly.*

Iar eu înţeleg foarte bine de ce. Vă rog să vă imaginaţi o

sală de clasă micuţă, ternă, undeva în Manhattan. E o seară de iarnă cenuşie şi rece. Şi plouă. Şi iată-ne pe noi, cursanţii, în faţa unei prăjituri mici şi galbene, aparent banale, cu excepţia glazurii lucioase şi crocante, din zahăr granulat şi zeamă de lămâie. Ei bine, fiecare dintre noi a luat câte o îmbucătură din acea prăjitură aparent obişnuită şi dintr-odată am fost copleşiţi de o senzaţie de soare şi de aromă de lămâi, o senzaţie care, pur şi simplu, a explodat în întreaga încăpere. Pe chipurile tuturor au înflorit zâmbete. După care am început să râdem. Era atâta *joie de vivre* în sala noastră! Da, tarta cu lămâie a lui Mary ne-a adus în clasă o zi de vară caldă şi, în clipa aceea, iarna mohorâtă a părut să se evapore ca prin farmec.

Îmi place în mod deosebit ora mea proustiană fiindcă e amuăzantă şi aminteşte de o petrecere, dar şi pentru că ne trezeşte toate simţurile, iar experienţa se soldează cu unele dintre cele mai ingenioase povestiri. Tarta cu lămâie adusă de Mary a inspirat câteva creaţii literare în seara aceea, şi bănuiesc că, dacă o veţi prepara şi apoi veţi încerca să scrieţi ceva, să cântaţi sau să dansaţi, veţi constata că aţi devenit, deodată, mult mai creative.

Suntem un grup prietenos noi, compatrioţii Weight Watchers, filiala Mashpee Commons Cape Cod, dar la drept vorbind, uneori atmosfera de la întâlnirile noastre e cam mohorâtă. Uneori mă simt ca şi când aş fi păcătuit şi merg acolo ca să mă spovedesc. Fireşte, asta e numai părerea mea, imaginaţia mea. Weight Watchers nu are nici o afiliere religioasă, iar eu sunt o catolică nepracticantă (am încetat să mai merg la slujbe la şaisprezece ani, dar asta e o altă poveste). Cu toate acestea, gânduri legate de păcate şi spovedanii îmi mai răsar în minte din când în când. Senzaţia asta, că aş avea nevoie să fiu mântuită, mă încearcă în special

după momente de genul Halloween sau Ziua Recunoştinţei sau 4 Iulie. Mi se pare că m-am îndepărtat de la calea cea dreaptă. Că am mâncat prea mult. De fapt, că am mâncat nişte chestii diavolesc de gustoase.

Merçi pentru amintiri

Când te gândeşti mai bine, unele dintre cele mai fericite momente din viaţă sunt asociate cu prepararea, servirea şi savurarea mâncării, pentru că ea ne angajează toate simţurile – gustul, simţul tactil, mirosul, văzul, ba chiar *şi auzul*. (Amintiţi-vă de friptura de văcuţă care sfârâie pe grătarul din curte sau de sunetul aproape imperceptibil al bulelor de şampanie care se ridică şi se sparg pe buza paharului.) Punctul acesta de intensă conştientizare este locul în care începe fericirea – clipele din viaţă când eşti pe deplin concentrat, iar simţurile îţi sunt complet treze. Tocmai din acest motiv gătitul şi mâncarea constituie modalităţi simple de a deschide uşa bucuriei.

Când pregăteşti un tort aniversar pentru soţul tău – preferatul lui, cel cu glazură de ciocolată – creezi de fapt o experienţă, iar dacă pregăteşti acelaşi tort în fiecare an, conturezi o tradiţie care naşte amintiri şi, după o vreme, se stabileşte o legătură emoţională între desertul respectiv şi dragostea pentru soţul tău. Da, faptul că mănânci tortul este o experienţă, dar după ce ai cernut făina şi ai bătut ouăle, după ce ai adăugat laptele şi esenţa de vanilie, devii mai legată de prăjitura în cauză, atât fizic, cât şi emoţional. În acea zi geroasă de sfârşit de februarie, când împlineşte treizeci şi şapte de ani, soţul tău intră pe uşa bucătăriei încălzite şi zâmbeşte văzându-te aplecată deasupra cuptorului, în timp ce verifici mijlocul blatului. Observă o urmă de făină pe obrazul tău drept şi picătura de sudoare

care-ţi luceşte pe frunte. *Tot efortul ăsta pentru mine*, se gândeşte el. Şi în secunda aceea, în mintea lui s-a format o amintire pe care o va păstra toată viaţa. Iar gustul prăjiturii – după ce aţi cântat *la mulţi ani*, iar el a suflat în cele treizeci şi opt de lumânări (una pentru noroc) – ei bine, e cu atât mai delicios datorită pregătirilor anterioare.

„Dar se pare că în lupta lor de a-şi controla caloriile, doamnele acestea nu mai folosesc decât sosuri cumpărate de la magazin care nu conţin nici un strop de ulei (şi nu sunt deloc ieftine)!*joie de vivre* – acea experienţă care te leagă de cei la care ţii, de familia ta, de prietenii tăi şi de lumea din jurul tău.

Ce drăguţ e să primeşti în dar un borcan de gem de casă, mai ales dacă gemul e făcut din zmeura din grădina prietenei tale! Thelma, prietena şi vecina mea, îmi dă în fiecare vară câte un borcan de gem preparat de ea. Îmi place că lipeşte pe el o etichetă cu numele de familie şi cu data. Şi ador să întind acest gem pe o felie de pâine prăjită într-o dimineaţă de iarnă geroasă. Parfumul şi aroma lui îmi aduc imediat în suflet căldura verii.

Foarte recent, profesoara mea de franceză, Marceline, ne-a dat mie şi soţului meu o cutie cu *tuiles* (fursecuri crocante), pe care le preparase ea însăşi, în semn de mulţumire fiindcă o invitasem la o cină. *Les tuiles* erau atât de crocante, de uşoare şi de delicioase! Dar nouă ne-au plăcut şi mai mult fiindcă vorbisem despre acest desert în seara cu petrecerea. Soţul meu nu mai gustase niciodată aşa ceva, astfel că darul plin de delicateţe al lui Marceline ne-a adus în memorie amintiri dragi legate de acea seară.

Când aveam opt ani, mama s-a întors acasă după o lungă şedere în spital. Vecina noastră a venit şi ne-a adus o tavă mare cu lasagna. Ştia că mama nu avea destulă putere

ca să gătească, aşa că mâncarea adusă de ea nu era doar un cadou de bun-venit, ci şi o modalitate elegantă de a ne da o mână de ajutor într-o perioadă de restrişte. Şi iată că, după aproape cincizeci de ani, eu încă pot să simt gustul acela pronunţat al sosului de tomate şi, cu el, vine şi amintirea perioadei în care făceam parte dintr-o comunitate, dintr-o lume mai mare decât universul restrâns al micii mele familii – o lume plină de bunătate şi de generozitate, o lume în care exista încredere şi politeţe.

Bunica lui Isabelle

V-o amintiţi pe Isabelle – prietena mea din Paris, care mi-a dat reţeta de Tort Sărat? Nu cu mult timp în urmă, stăteam de vorbă, iar ea mi-a spus că s-a născut la ţară, lângă St. Étienne. Şi-a făcut studiile în Lyon, după care a călătorit mult. Isabelle adoră să gătească, atunci când are vreme, şi provine dintr-o familie de bucătari minunaţi!

Bunica ei, Marie, care locuieşte într-un sătuc pe nume Valprivas, o răsfăţa în copilărie cu o sumedenie de dulciuri. Când era mică, Isabelle decretase că desertul ei preferat e croasantul cu nuci al bunicii. Acum ea locuieşte în Paris, dar vreme de mulţi ani, de fiecare dată când se ducea în vizită în Valprivas, o ruga pe bunica să-i mai pregătească nişte croasante. Iar bunica Marie întotdeauna îi făcea pe plac. Ca prin minune, ele îi evocau un val de amintiri superbe din copilărie.

Bunica Marie are acum optzeci şi nouă de ani şi nu mai vede prea bine. Aşa că nu mai pregăteşte croasante. Dar, Isabelle a ţinut să-i includ reţeta în această carte. Iar eu am fost onorată să aflu că, de curând, mama prietenei mele a mers în Valprivas şi a notat, cuvânt cu cuvânt, reţeta recitată de bunica Marie – special pentru cititoarele noastre.

Croasantele cu nuci ale bunicii Marie

Pentru 4 – 5 bucăţi:

Ingrediente:

10 – 12 nuci

1 felie şi jumătate de şuncă ori cam 80 de grame (nu bacon)

Aproximativ 115 grame de caşcaval ras

2 ceşti de smântână

Smântâna poate fi înlocuită cu lapte, dar croasantele nu mai ies la fel de bune!

Mod de preparare:

În esenţă, trebuie să preparaţi o umplutură (*farce* în franceză), cu care umpleţi fiecare croasant, după care le daţi la cuptor pentru 20 de minute. E foarte simplu şi foarte delicios.

1. Mixaţi alunele şi şunca într-un blender electric.

2. Adăugaţi caşcavalul ras şi continuaţi să mixaţi. Turnaţi smântâna şi amestecaţi.

3. Lăsaţi amestecul să se odihnească 2 ore (la frigider sau într-un loc răcoros, din pricina smântânii).

4. Tăiaţi croasantele pe jumătate (în lungime).

5. Puneţi o lingură cu vârf (cam 3 linguriţe) de umplutură pe jumătatea inferioară a fiecărui croasant şi întindeţi-o pe toată suprafaţa. Apoi acoperiţi cu jumătatea superioară.

6. Daţi la cuptor pentru 20 de minute, la 160 o Celsius.

Croasantele ar trebui să fie nu foarte uscate, iar umplutura să rămână moale.

Merçi beaucoup, grandmère Marie!

Dineul progresiv

Acum, după ce aţi citit despre toate aceste franţuzoaice maestre în arta culinară şi după ce aţi aflat cum stă treaba cu mesele franţuzeşti, s-ar putea să credeţi că nu veţi putea niciodată să le imitaţi la voi acasă, dar, în realitate nu este deloc greu să organizezi petreceri de succes. Am auzit, de pildă, despre un aşa-numit dineu progresiv organizat în Plymouth, Massachusetts. Familiile dintr-un cartier au pus la cale o masă comună. Fiecare cuplu a ales ce fel de mâncare va pregăti, iar petrecerea s-a ţinut din casă în casă, toată lumea savurând astfel, în mod progresiv, o masă cu zece feluri de mâncare. Unul dintre cupluri s-a ocupat de *amuse-gueulle* (apetitive micuţe, foarte gustoase), un altul a preparat supa, altul a asigurat vinul şi aşa mai departe. Iată o alternativă simplă şi amuzantă la o petrecere tradiţională. Povestea aceasta mi-a adus aminte de mesele din Ajunul Crăciunului, din vremea copilăriei mele în Stamford. Mergeam din casă în casă şi, în faţa fiecăreia, cântam colinde. Îmi aduc aminte că unul dintre taţi cânta extraordinar la muzicuţă, iar un altul ştia să cânte puţin la banjo. După ce terminam, intram în case, unde eram serviţi cu ciocolată caldă şi alte bunătăţi. Era o modalitate minunată de a ne cunoaşte vecinii.

Cheryl Fortier mi-a povestit despre Petrecerea Cuplurilor de Sfântul Valentin pe care a organizat-o. Este o idee splendidă. Şi iată cum funcţionează: fiecare cuplu decide ce fel de mâncare va servi şi cu ce băutură şi ce muzică îl va acompania. Cheryl ne explică:

Unii dintre noi aducem şi desert. Anunţăm dinainte ce a ales fiecare, astfel încât gazdele să poată aranja felurile de mâncare în ordinea potrivită şi să alcătuiască meniul. Începem devreme, pentru ca fiecare cuplu să aibă vreme să se pregătească, să-şi servească preparatul şi să ne rămână şi suficient timp pentru savurare. Uneori, între felurile de mâncare, dansăm. Petrecerile acestea ne oferă ocazia de a fi creativi în modul de prezentare a preparatelor şi a decorului, dar şi în alegerea muzicii. Ba chiar te poţi îmbrăca în acord cu mâncarea pe care ai adus-o!

Iată programul tipărit în vederea acestei ocazii festive:

O celebrare a plăcerilor gastronomice şi a Sfântului Valentin

14 februariBucuraţi-vă de mâncare. Aveţi dreptul să mâncaţi, ba chiar e benefic să vă „dezinhibaţi" şi să discutaţi despre mâncare şi despre reţete şi să iubiţi mâncarea. Odată ce ajungeţi s-o îndrăgiţi, e foarte puţin probabil să nu mai „abuzaţi" de ea. Cea mai bună cale de a iubi mâncarea este să experimentaţi reţete noi şi să organizaţi petreceri. Când mâncaţi în faţa altor oameni, există un risc mult mai mic să ţineţi regim în public şi să vă îndopaţiîn intimitate. Delectaţi-vă cu mâncăruri adevărate, nu cu preparate procesate, fără grăsimi sau care conţin înlocuitori de zahăr. Aşa vă veţi simţi mai satisfăcute şi nu vă veţi mai confrunta cu impresia de privaţiune.

Scoici cu miso pe pat de mazăre tânără cu sos wasabi şi ghimbir mura t

Prosecco di Valdobbiadene

Muzică: Songs for Lovers, Chet Baker

Ravioli de crabi cu sos de unt alb cu trufe

Pinot Gris alsacian
Riesling alsacian
Muzică: Dancing to Great Tunes

Cornete chinezești de iarnă
(servite pe un stativ superb din lemn, sculptat de mână)
Riesling See Ya Later Ranch
Muzică: Silkroad

Cotlet de miel la grătar cu sos de mentă
Sparanghel prăjit
Shiraz françaiseà la

Marele desert:
Budincă de ciocolată cu frișcă
Crème Brulée
Tort de ciocolată cu căpșune proaspete
Porto Opimian vechi de 10 anAșa se face că „flirtul" a devenit o metodă de a netezi drumul, cum s-ar spune, și a ajuns să fie folosit atât în afaceri, cât și pentru plăcere. Vedeți voi, pentru francezi flirtul nu e chiar același lucru cu flirtul din restul lumii. La ei flirtul nu are nici o legătură cu seducția sau tachinarea (mă rog, nu în cea mai mare parte a timpului). Flirtul se înrudește mai mult cu arta conversației, care e foarte prețuită în această țară. Iar arta conversației înseamnă să fii politicos și să conștientizezi faptul că participi la o formă de interacțiune socială veche de când lumea. În plus, ea transformă viața în ceva puțin mai distractiv și, da, mai delicios.
Van Gogh Espresso Votca
Cabernet Franc
Muzică: Quelqu un în a dit, Carla Bruni

* * *

Lecţii franţuzeşti

Scăpaţi de stresul pregătirii unei petreceri adăugându-vă în repertoriu câteva feluri de mâncare deja testate şi care sunt uşor de preparat cu o zi sau două înainte, astfel încât să nu vă simţiţi copleşite în ziua petrecerii. Interesaţi-vă ce produse puteţi cumpăra de la magazinele de delicatese apropiate, cu care să vă impresionaţi invitaţii şi care să vă înlesnească pregătirile.

Creaţi noi amintiri în rândul familiei şi prietenilor, gătindu-le felurile lor preferate de mâncare sau acele preparate pe care au ajuns să le asocieze cu vizitele în casa voastră. Celebraţi zilele de naştere şi alte sărbători nu cumpărând cadouri costisitoare, ci oferind un fel de mâncare delicios, în care aţi investit timp, efort şi atenţie.

Îngrijiţi-vă de vecinii voştri care sunt bolnavi sau au nevoie de o mână de ajutor, ducându-le o mâncare gătită în casă. Aşa se clădeşte sentimentul comunităţii.

Solicitaţi ajutorul prietenilor şi începeţi cu câteva petreceri simple, la care toată lumea aduce câte un fel de mâncare. Acestea vă vor insufla destulă încredere în forţele proprii, astfel încât să vă înhămaţi la organizarea unor mese mai mari şi mai elaborate. Alăturaţi-vă sau iniţiaţi un club al petrecăreţilor, alcătuit din cupluri sau persoane celibatare pe care le cunoaşteţi, care vă sunt agreabile şi pe care aţi dori să vă cunoaşteţi mai bine.

Şi staţi la masă cu familia cel puţin o dată pe

săptămână. Serviţi mâncare „adevărată”. Aprindeţi nişte lumânări. Puneţi în fundal o muzică dulce. Toate acestea vor arăta că împărtăşiţi un ritual vechi de când lumea.

A, şi chiar dacă nu o folosiţi, păstraţi-vă masa din sufragerie curată, fără tot felul de mărunţişuri îngrămădite pe ea. În fond, e vorba de un spaţiu sacru.

Capitolul Cinci

Zen à la Français

Dintr-un e-mail recent:

Bonjour, Je suis en vacances du 26 â7 au 24 â8 â2010.

(Bună, Voi fi în vacanţă din 26 iulie până pe 24 august 2010.)

Pe vremuri – în 1974 ca să fiu exactă – cineva mi-a dat un exemplar din cartea lui Ram Dass, *Be Here Now* („Fii aici, acum”). Eram în ultimul an la Bard Collège. Am stat în cămăruţa mea din internatul de pe Annandale Road, înconjurată de cearşafurile cu imprimeuri indiene în nuanţe de mov, roz şi portocaliu şi, ascultând la casetofon albumul *Blue* al lui Joni Mitchell, am citit şi am aflat astfel despre zen şi despre ideea de a fi prezent în orice moment al vieţii. Despre meditaţia zen. S-ar putea ca asta să nu vi se pară greu de făcut – să fii prezent. Dar în vreme ce citeam despre a fi prez ent şi încercam chiar să fiu prezentă, mintea mi-a fugit către alte subiecte presante, precum cele două sute de pagini din *Poveştile din Canterbury* de Chaucer pe care trebuia să le

lecturez până vineri, eseul despre Generaţia Pierdută pe care ar fi trebuit deja să-l fi predat, faptul că încă nu-mi găsisem un iubit şi că rămăsesem foarte în urmă în cursa care avea drept ţel pierderea virginităţii înainte de absolvire!

Cu toate astea, trebuie să recunosc că ideea de a fi prezentă şi conştientă, fără a mă mai agăţa de n imic şi fără a mai fi presată de acea stare constantă de insatisfacţie, mi se părea foarte bună. Îmi plăcea propunerea aceea de a sta şi de a nu face nimic şi dihotomia dintre a-ţi impune o anume disciplină şi, în acelaşi timp, de a fi eliberat de obişnuinţele care-ţi amorţesc mintea. Aşa că am decis pe loc că chestia asta numită zen era exact ce-mi trebuia. Şi mărturisesc că *Fii Aici Acum* – acest amalgam nebunesc de concepte, cu o mulţime de cuvinte scrise cu MAJUSCULE, grafice turbionare şi desene psihedelice – făcea ca ideea de a trece la regimul de meditaţii zilnice şi de a exersa detaşarea de lumea materială să mi se pară simpatică şi exotică. Ba chiar *suprarealistă*!

française

Când începi să vezi clar

Şi totuşi, abia când am ajuns în Paris, anul următor, am început să înţeleg cu adevărat ce înseamnă zen. Cred că am descoperit zenul într-o cafenea din Paris. Aveam foarte puţini bani şi nu-mi permiteam să mănânc în restaurantele fabuloase ale capitalei franceze sau să merg în tururile pe care toţi turiştii le fac, însă puteam să intru într-o cafenea şi să stau ore întregi să privesc lumea care trecea prin faţa mea. În timpul acestui exerciţiu zen de a sta şi a privi, mi-am dat seama că lumea mi se deschisese sub ochi într-un fel absolut delicios. Aşa am învăţat ce înseamnă moda, dramatismul, dragostea şi oamenii. Am realizat că fiecare

cuplu sau persoană care intra în cafenea şi stătea să fumeze câteva ţigări (asta era înainte de a se interzice fumatul în localuri) derula un soi de scenetă în miniatură. Care întotdeauna avea un început, un mijloc şi un sfârşit. Şi un punct culminant. Un arc aristotelian. Cuplul pe care l-am spionat nu venise acolo doar pentru cafea, ci şi pentru experienţa de a ieşi în lume şi de a fi parte din parada mereu mobilă a oraşului.

Ador faptul că francezii sunt complet dezinhibaţi şi nu au nicio problemă cu noţiunea asta de a privi şi a fi privit. De fapt, majoritatea scaunelor de pe terasele cafenelelor sunt poziţionate spre exterior, către trotuar şi stradă. Deci chiar şi atunci când eşti la o masă cu un prieten, amândoi staţi cu faţa către lume. Fiind tânără, m-am lăsat învăluită de frumuseţea şi misterul oraşului. Am făcut schiţe şi am luat notiţe. (Deşi pare o idioţenie, n-am făcut prea multe fotografii. Mă gândeam că asta m-ar fi identificat ca turistă – ce proastă am fost!) Iar experienţa asta m-a transformat. Şi totul a început de la ceşcuţa mea de *café au lait*. A, şi dacă ţinem seama de ecuaţia plăcere a timp a bani, chestia nu m-a costat aproape nimic. Mai târziu, când eram pe stradă şi treceam pe lângă o cafenea, puteam să continui exerciţiul – să privesc oamenii care stăteau la cafenea şi care, la rândul lor, mă priveau pe mine. Ştiu că la prima vedere treaba asta poate părea cam narcisistă şi, în orice caz, nu prea zen – să priveşti şi să fii privit – dar eu aş insista totuşi pe ideea că e foarte zen. Actul de a privi te scoate din sucul tău propriu şi te mai dezbară de ego. În acele clipe în care priveşti o persoană, călătoreşti pe urmele paşilor ei, te îmbraci cu haina vieţii ei şi te întrebi cum ar fi să fii acea persoană. E multă umanitate în exerciţiul acesta. În acelaşi timp, conştientizarea faptului că şi tu eşti privit te ajută să dezvolţi

o anume formă de precauţie. Starea aceasta în care eşti conştient şi concentrat necesită disciplină. Trebuie să fii prezent.

Societatea de cafenea

E adevărat, chiar şi azi. Francezii (şi mulţi alţi europeni) încă stau cu orele în cafenele. Asta e posibil datorită chelnerilor care niciodată nu-ţi sugerează că ai ocupat prea mult masa şi c-ar fi timpul să pleci şi s-o eliberezi. Nu-ţi aduc nici măcar nota dacă nu le-o soliciţi tu în mod explicit – şi de mai multe ori. A, şi niciodată nu se uită la farfuria cu salată de spanac, din care n-ai mâncat decât jumătate, pentru ca apoi să te întrebe dacă *„Aţi terminat?"*

Iar situaţia aceasta se regăseşte nu doar în oraşele mari din Franţa – Paris, Toulouse ori Bordeaux – ci şi în oraşele mai mici şi în sate. Viaţa de cafenea este o parte importantă a culturii, ba chiar, îndrăznesc să spun, o parte *sacră* a culturii. Franţuzoaicele ştiu că întreţinându-şi Grădina Secretă se umplu de energie şi capătă puterea necesară ca să-şi proiecteze siguranţa de sine şi fericirea în afară. Ele închid calculatorul şi pleacă din faţa lui. Nu sunt legate de telefonul mobil şi nici nu răspund la SMS-uri secundă de secundă. Aşa că timpul petrecut într-o caf enea poate fi parte din grădina lor secretă – un loc în care merg ca să fie singure cu gândurile lor, sau un loc foarte social, în care se întâlnesc cu prietenii ca să discute, să râdă şi să flirteze.

Exersează acest prim pas atunci când nu ai nici o miză. De pildă, intri într-o cafenea din apropierea casei tale. Deschide uşa încet, cu capul sus şi umerii traşi înapoi. Apoi opreşte-te o secundă şi priveşte de jur-împrejur. Bucură-te

de acest festin vizual. Trage adânc aer în piept şi îndreaptă-te fără să te grăbeşti către o masă sau către bar. Schiţează un zâmbet. Tot ce am spus până acum s-ar putea să ţi se pară prea simplu, prea uşor, dar dacă vei repeta des acest mic exerciţin, vei începe să capeţi acea încredere în tine însăţi pe care o au franţuzoaicele. Te vei simţi, din toate punctele de vedere, mai calmă şi mai sigură pe tine.

Cafeneaua americană

Ca american, poţi să găseşti starea zen într-o ceaşcă de cafea (sau de ceai). O poţi descoperi în cafeneaua din colţul străzii sau la Starbucks, Peets ori Coffee Bean & Tea Leaf. Începeţi prin a cere ca licoarea se va fie servită într-o ceaşcă adevărată! Aşezaţi-vă într-un loc de unde să puteţi urmări trecerea lumii. Întâlniţi-vă cu prietenii. Starbucks şi alte cafenele chiar îşi încurajează acum clienţii să nu se grăbească. Şi-au decorat incintele într-un stil mai intim şi deseori oferă gratis ziare, cărţi, jocuri şi scaune moi. Unele cafenele au mici şeminee şi majoritatea au ferestre mari, care dau spre stradă, şi măsuţe scoase afară. Multe au câte un avizier unde postează ştiri locale şi tot felul de alte informaţii. În cafeneaua de lângă casa mea se expun lunar lucrări ale câte unui artist local şi pentru fiecare se organizează o mică petrecere de sărbătorire. Într-adevăr, cafeaua nu mai e la fel de ieftină cum era cândva; şi atunci, de ce să nu stai puţin mai mult şi să storci tot ceea ce e de stors din preţul unei ceşti de cafea?

Poţi să alegi

Tot ceea ce faci în viaţă poate să contribuie la starea ta de fericire, la acea – *Nu e nici un câine aici. Sunt ventriloc!*.

Poţi să-ţi iei cafeaua şi s-o bei în timp ce şofezi sau mergi pe stradă, vorbind la telefon, astfel că nu mai eşti atent la lumea din jurul tău şi nu te bucuri nici de licoarea din pahar. Sau poţi să-ţi iei cafeaua, să te aşezi la o masă şi s-o savurezi dintr-o ceaşcă de porţelan. Găsiţi-vă un loc bun de unde să puteţi privi trecătorii. În loc să faceţi mai multe lucruri deodată, de ce să nu fiţi conştienţi de clipă prezentă şi să faceţi fiecare lucru pe rând?

Şi iată o idee radicală: ce-ar fi să nu faceţi nimic? Absolut nimic?

Adevărul e că, de fapt, niciodată nu faci chiar „nimic”. Până şi atunci când stai într-o cafenea şi-ţi bei cana de *latte*, tot faci ceva. Observi lumea. Te uiţi la oamenii care trec pe lângă tine. Te hotărâşti că trebuie să-ţi cauţi o pereche de cizme roşii vintage sau, brusc, iei decizia că niciodată n-o să-ţi faci un lifting facial. Sau poate că te trezeşti îndrăgostită de tipul haios cu pălărie cu boruri scurte. Sau decretezi că doamna care traversează strada îţi aduce aminte de mama şi atunci îţi dai seama cât de dor îţi e de ea.

Multe franţuzoaice mi-au spus că secretul flirtului este să fii prietenoasă şi să te distrezi. Un exemplu elocvent l-am văzut în piaţa din Valence d’Agen. Eram acolo cu prietena mea, Denise Emanuel Clemens, scriitoarea americană. Ea voia să cumpere nişte brânză pentru colonia de artişti, aşa că l-a abordat pe vânzător. Ce tip haios şi sociabil! îl întâlnirăm de fapt şi mai devreme, dimineaţă, pe teresa cafenelei unde îşi bea ceaşca de espresso, deci acţiunea « flirt » fusese deja demarată. Aşa se face că, atunci când am ajuns în faţa standului cu brânzeturi, ne simţeam ca şi când am fi fost déjà prieteni vechi. Ca atare, omul a insistat să-i dea lui Denise câteva mostre delicioase. Ne-a descris fiecare bucăţică de brânză în detalii extrem de poetice, astfel că

Denise a ajuns să cumpere o sumedenie de sortimente. (Deci vânzătorul nostru nu se pricepea doar la flirt, ci era şi un om de afaceri inteligent.) Dar ceea ce m-a suprins a fost felul în care s-a interesat de statutul ei marital: pur şi simplu i-a luat mâna şi, văzând că nu are nici un inel pe deget, a întrebat-o cum de e posibil să nu fie deja luată. Prietena mea i-a explicat că e singură, proaspăt divorţată. Şi atunci bărbatul a invitat-o să iasă cu el în seara respectivă. Era clar că fusese vrăjit de frumoasa şi încântătoarea Denise.

Americanii au ajuns să considere că tot ce e mai mare şi mai rapid e mai bun. Dar dacă în realitate lucrurile stau tocmai invers – dacă mai mic şi mai lent e mai bun?

Ăsta e zen-ul.

Îţi merge frigiderul?

Când eram mici, ne plăcea să jucăm jocul ăsta: sunam la o vecină şi o întrebam – pe un ton oficial:

— Scuzaţi-mă, doamn ă. Vă merge frigiderul?

Dacă vecina nu mai fusese niciodată supusă acestei farse, răspundea:

— Da, sigur, merge foarte bine.

La care noi îi ziceam:

— Ei, atunci duceţi-vă repede după el!

Şi închideam imediat telefonul fiindcă ne prăbuşeam pe jos de râs. Ni se părea că asta era culmea comediei.

În Franţa gluma ar fi poate mai puţin savuroasă, fiindcă spre deosebire de cele ale americanilor şi englezilor, care „fug”[2], electrocasnicele franţuzeşti *Oamenii consideră*

[2] În limba engleză, verbul *to run* este folosit atât cu sensul de a alerga, cât şi pentru a da de înţeles că un aparat

flirtul un comportament negativ şi poate că aşa e, dacă devine prea evident că se urmăreşte un câştig personal, dar pe de altă parte, acest tip de flirt nu e un flirt în adevăratul sens al cuvântului. Eu, când flirtez, vreau să stabilesc o legătură unu la unu. Acesta este singurul lucru asupra căruia mă concentrez: eu flirtez de fiecare dată când întâlnesc o persoană care îmi suscită interesul, din varii motive. Asemenea ochilor căprui sau sânilor mari, cred că flirtul e o trăsătură genetică. Dacă oamenii pot să fie genetic timizi, de ce nu ar şi genetic seducători? Eu nu aş renunţa la flirt sub nici o formă. În Franţa se spune *„ne marche pas”*, adică „nu merge”, ceea ce înseamnă că nu funcţionează. Chiar şi în contextul unor expresii uzuale constatăm că, spre deosebire de americani, de exemplu, francezii au o aplecare către ritmul mai lent, către lipsa de grabă. Până şi aparatele lor o iau încet şi *merg*.

Franţuzoaicele merg şi ele pe jos, mult. Asta e o metodă de a se menţine în formă, dar şi de a rămâne mereu în contact cu pământul de sub picioarele lor. E o metodă de a face corp comun cu natura şi de păstra legătura cu prietenii şi vecinii. Nu pot să nu mă gândesc la faptul că ideea asta cu frigiderul care merge în loc să alergă modelează cu siguranţă felul în care franţuzoaicele (dar şi francezii) percep mâncarea, electricitatea şi trecerea timpului.

Elegantă în fiecare z i

Profesoara mea de franceză, Marceline, nu mi-a spus

---

funcţionează; prin urmare, într-un joc de cuvinte intraductibil în română, s-ar putea spune că aparatura în ţările anglofone „fuge” sau „aleargă”. (n. red.)

niciodată câţi ani are. E ceva ne-franţuzesc să-ţi dezvălui vârsta. Întâlnirile noastre sunt stabilite o dată pe săptămână. Când îi ofer lui Marceline câte un mic cadou, întotdeauna primesc de la ea o felicitare drăgălaşă de mulţumire, trimisă prin poşta clasică. Zilele trecute, de pildă, am primit de la ea o cartolină micuţă cu doi miei fotografiaţi (Marceline spune că eu sunt mielușica ei Conştientizaţi-vă trupul atunci când intraţi într-o încăpere. Gândiţi-vă la muzicalitatea sunetului produs de tocurile voastre pe podea, gândiţi-vă la vocea voastră, la cuvintele pe care le folosiţi. Apreciaţi puterea unei priviri, a unei bătăi din gene sau a zâmbetului. şi o floricică de câmp presată. Păstrez cu grijă toate scrisorile şi felicitările de la Marceline!

Profesoara mea nu scrie e-mailuri. Nu foloseşte calculatorul. Îi place să citească poezii şi romane şi să se uite la filme vechi, alb-negru, pe Turner Classics Network. Şi, da, duce o viaţă zen. Când merg la ea, întotdeauna găsesc un aranjament nou de flori sau de fructe aşezat pe masa din sufragerie, unde lucrăm. Primăvara poate să aibă un buchet parfumat de zambile, iar iarna un castronaş cu mandarine. Apoi Marceline mă serveşte cu apă minerală adusă pe o tavă. Întotdeauna cu câte o feliuţă delicată de lămâie sau de lime. Tava face parte din şarmul acestui ritual. Două pahare simple de apă pot să capete, dintr-odată, un aspect festiv, ba chiar ceremonios, când sunt aşezate pe o tavă şi însoţite de nişte şervete drăguţe şi două suporturi speciale. Într-o zi, Marceline a pregătit nişte fursecuri micuţe, crocante şi foarte subţiri, care se numesc *t uiles*. Când i-am spus cât de mult îmi plac, mi-a dat o farfurie întreagă, ca să am şi acasă. Dulciurile astea sunt foarte uşoare şi nu foarte zaharoase. Şi de vreme ce eu sunt o americancă tipică, m-am dus acasă şi le-am mâncat pe toate! Reţeta de *tuiles* e simplu de găsit şi,

cu toate că printre ingrediente să numără zahărul şi untul, rezultatul e surprinzător de sărac în calorii.

Când am cunoscut-o, Marceline mi-a spus că o să fiu o elevă bună fiindcă sunt foarte curioasă. Şi a adăugat că ăsta e secretul vieţii. Mai târziu, încetul cu încetul, mi-a dezvăluit povestea copilăriei ei din Franţa şi faptul că ea preţuieşte totul – de la păhărelele cu apă minerală, până la florile din grădină şi colecţia de fotografii şi de scrisori scrise de mână.

Marceline consideră că nimic nu i se cuvine şi recunosc că am învăţat de la ea nu doar să vorbesc franceza, ci şi multe altele. Marceline mă învaţă cum să-mi trăiesc viaţa frumos. Şi la drept vorbind, îmi aminteşte mult de bunica mea. Când merg la ea, e întotdeauna elegantă. E foarte subţire şi mereu foloseşte puţin ruj roz, câte o eşarfă superbă sau nişte bijuterii drăgălaşe. Se înmiresmează cu unul dintre parfumurile ei Guerlain, dar ca orice franţuzoaică şic, niciodată nu dezvăluie numele exact al parfumului. Acesta trebuie să rămână un mister. A, şi părul ei! îl poartă întotdeauna ridicat şi prins într-un mic coc.

Probabil că Marceline nu se gândeşte la asta, dar eu ştiu că exersează zilnic arta străveche Feng Shui, un soi de meditaţie zen. Feng Shui este practica aranjării obiectelor în spaţiu. Prin acest aranjament conştient şi plin de grijă, omul onorează trecutul, prezentul şi viitorul. Luând în considerare limbajul secret al culorilor şi formelor, direcţionalitatea şi atenţia la detalii, poţi să aduci în viaţa ta creativitate, frumuseţe şi forţă. Cu siguranţă că aceste două pahare sclipitoare de apă minerală, cu câte o unică feliuţă de lămâie plutind deasupra, aranjate cu grijă pe o tavă colorată şi aşezate apoi pe o masă decorată cu un buchet de flori proaspete din propria grădină, reprezintă esenţa Feng Shui-ului. Iar o lecţie de franceză cu Marceline e o lecţie zen.

Trebuie să las la o parte ideile preconcepute despre *Cum să înveţi franceza în zece paşi simpli* şi, mai curând, să memorez o poezie de Jacques Prévert sau să deprind gestul de a rupe petalele unei margarete, aşa cum se face în Franţa, ca să aflu dacă iubitul mă iubeşte şi el. În loc să recit „mă iubeşte, nu mă iubeşte", Marceline mă pune să rup petalele şi să repet după ea:

Îl m'aime un peu. (Mă iubeşte puţin.)
Beaucoup. (Mult.)
Passionnément. (Cu pasiune.)
À la folie. (La nebunie.)
Pas du tout. (Deloc.)

Nu vă place mai mult formula asta atât de complicată decât simplul „mă iubeşte, nu mă iubeşte" ? Aşa ai destul loc pentru toate stadiile iubirii şi romantismului şi pentru posibilitatea ca inima să-şi schimbe părerea în orice secundă. Când dragostea e aşa, nu poţi să nu fii prezent. Zen.

Nu ai nimic altceva de făcut decât să mănânci, să bei şi să te plimbi

Anul trecut, într-o dimineaţă de duminică, m-am trezit într-un hotel din Toulouse. Tânăra de la recepţie m-a anunţat că, fiind duminică, majoritatea magazinelor erau închise, aşa că nu-mi rămânea altceva de făcut decât „să mănânc, să beau şi să mă plimb". Aşa că asta am şi făcut. În cursul după-amiezii, în timp ce stăteam în *Place du Capital*, am cunoscut o studentă superbă, pe nume Jasmine. Am intrat în vorbă, iar ea mi-a explicat că studiază designul grafic şi că visează ca, într-o zi, să ajungă în America. Am discutat aproape o oră, după care a venit timpul ca Jasmine să se ducă acasă, dar mi-a spus că i-ar face plăcere să ne

întâlnim, din nou, mai târziu. Şi-n clipa aceea s-a întâmplat ceva ciudat – primul meu impuls a fost să răspund: „A, nu, sunt prea ocupată”. Dar nu eram prea ocupată. În fond, era duminică şi nu aveam altceva de făcut decât să mă plimb, să mănânc şi să beau. Totuşi, mi s-a părut interesant că primul meu impuls a fost să spun că sunt ocupată, când nu eram ocupată deloc. Am realizat că asta e o replică americană intrată în automatism şi că era cazul s-o iau mai încet.

Deci am convenit cu Jasmine să ne revedem în seara respectivă la o *bière avec grenadine*. Asta este o băutură delicioasă din bere şi sirop grenadine. Berea capătă o nuanţă rubinie foarte frumoasă şi devine mai dulce. (Siropul grenadine poţi să ţi-l faci şi singură, combinând părţi egale de suc de rodie şi zahăr. Cele două ingrediente se agită bine, până când zahărul se dizolvă complet. Apoi dai siropul la frigider. Grenadina e, de asemenea, unul din elementele cheie din compoziţia cocktailului Shirley Temple – băutura mea preferată din copilărie!)

Eu şi Jasmine am petrecut împreună o seară extraordinară în partea simpatică a oraşului, departe de restul turiştilor. Iniţial m-am simţit destul de straniu să ies în oraş cu o persoană de vârsta fiicei mele, dar curând m-am relaxat şi am descoperit că aveam multe în comun şi multe de învăţat de la această foarte inteligentă (şi frumoasă!) domnişoară. Când am ajuns la subiectul *joie de vivre*, Jasmine mi-a spus cât de important este ca omul să nu se grăbească. Mi-a mărturisit că ea şi le închipuie pe americance gonind tot timpul de colo-colo. După care a adăugat că e esenţial ca în viaţă să-ţi găseşti echilibrul. Şi apoi a conchis :

— *C’est zen, non?*

Iar eu zic că da, e zen. Şi e ceva foarte franţuzesc.

(nu va mai fi nici o problemă). Picioarele aveau să li

înveţe cu noile încălţări. Era mijlocul lunii iunie, iar soarele nu apunea decât după zece seara, aşa că şederea pe terasa de la Café Etienne-Marcel, împreună cu o mulţime de oameni îmbrăcaţi modern, zgomotoşi, de toate naţionalităţile şi care vorbeau continuu, mi se părea a fi ceva absolut spectaculos. Era duminică, seara desemnată de cei de la Café Etienne-Marcel ca fiindu-le dedicată homosexualilor. Da, sute de bărbaţi umpluseră trotuarele. Cu toţii erau îmbrăcaţi în cele mai adorabile haine de vară! La drept vorbind, judecând după moda astfel afişată, ai fi putut crede că ne aflam pe insula Nantucket: şorturi în nuanţe de şerbet şi tricouri polo într-o gamă de culori fantastică – roz, albastru, verde, mov, galben şi portocaliu. Imaginile astea m-au făcur să-mi aduc aminte de un aranjament multicolor de

Caută prospeţime a

Întoarsă în Auvillar, m-am alăturat lui Denise şi Cheryl pentru excursia săptămânală la piaţa din Valence D'Agen. Aşa am învăţat cum cumpără francezii produsele proaspete. Mai târziu, în cursul după-amiezii, Denise Emanuel-Clemens, scriitoare americană din Los Angeles, mi-a povestit cum îi ceruse vânzătorului de la standul cu fructe o pungă cu pere, iar acesta o întrebase când avea să le mănânce. La care ea a vrut să ştie de ce. Omul i-a răspuns că putea să-i dea o pară coaptă, pe care s-o mănânce în ziua respectivă, una care avea să fie coaptă a doua zi şi o alta care avea să se coacă peste trei zile. După care vânzătorul a început să aleagă, cu grijă şi dragoste, perele cele mai potriva pentru ea şi i le-a oferit într-o punguţă maro. Ulterior, când am mâncat para aceea la cină, să fiţi sigure că am apreciat-o la justa ei valoare, fiindcă era perfect coaptă şi fusese aleasă pentru noi cu dragoste.

Franţuzoaicele ştiu ce înseamnă natura efemeră a

vieţii şi prospeţimea. Ele îşi cumpără pâinea în fiecare zi şi nu consideră asta un inconvenient, ci o oportunitate de a face o mică plimbare, de a ieşi la aer curat, de a se întâlni cu vecinii şi prietenii şi de a discuta cu proprietarul brutăriei locale. Nimeni nu-şi îndeasă douăsprezece pâini în congelator. Foarte puţini francezi fac cumpărături în cantităţi mari. Sunt convinsă că acest comportament e motivat, parţial, de filosofia lor adânc înrădăcinată care spune că niciodată nu ştii ce va veni mâine. O altă invazie? Indiferent de situaţie, francezii consideră că nu e înţelept să-ţi faci planuri pe termen foarte lung.

Americanilor li se pare că fac economii dacă se duc şi cumpără cu baxul, dar ca să păstrezi cele paisprezece kilograme de carne de vită, ai nevoie să cheltuieşti, de fapt, mai mulţi bani, fiindcă trebuie să cumperi şi o cutie frigorifică, pe care apoi s-o târăşti până în garajul şi aşa supraaglomerat. Apoi, nu uitaţi de consumul crescut de curent electric. Curent care e şi el scump. După care e greu de crezut că orice tip de carne decongelată poate să fie la fel de bună ca aceea pe care ai cumpărat-o în ziua respectivă de la măcelar. Plus că, atunci când cumperi cu baxul dintr-un supermagazin anonim, pierzi o şansă de a găsi fericirea, de a intra în contact cu alţi oameni, de a socializa. Cum poţi să clădeşti o comunitate în felul ăsta? Cum poţi să-ţi găseşti echilibrul? Cum poţi să ajungi la miezul inimii tale? Sincer, supermagazinele nu sunt zen, sunt lipsite de spiritul franţuzesc şi sigur nu vă vor aduce fericirea. (Da, sunt o mulţime de magazine foarte mari şi în Franţa, au şi ei *le supermarché*, dar niciodată n-o să vezi ceva atât de vast precum magazinele Walmart.)

Veşti bune: până şi Walmart a ajuns să priceapă că mai mare nu înseamnă neapărat mai bun. Mă bucur să vă pot

anunţa că acest mega-lanţ de magazine a început, în zonele rurale, să experimenteze o nouă formă de a face *shopping*. În loc să mai construiască o cutie enormă şi anonimă, au ridicat, în Arizona, o serie de magazine micuţe, numite „Marketside". Aceste „prăvălii" încearcă să reproducă imaginea unui sat. Există o mică brutărie, un magazin de delicatese, o zonă cu produse proaspete şi una cu cafenele. Americancele şi-au spus cuvântul, iar marile corporaţii au început să le asculte!

Chiar dacă trăiţi într-un oraş în care nu există decât un supermarket enorm, tot puteţi să ajungeţi să-i cunoaşteţi pe brutarul sau pe măcelarul local şi să stabiliţi o legătură reală cu ei. Eu îi cer deseori măcelarului de la magazinul din colţ sugestii pentru a găti un fel sau altul de carne, iar el e întotdeauna bucuros să mă ajute. Pentru o femeie, aceasta este şi o metodă minunată de a-şi exersa tehnica flirtului. Nu mă înţelegeţi greşit – sunt măritată – dar e important să te foloseşti de fiecare ocazie ca să îţi rafinezi arta conversaţiei şi, bineînţeles, ca să vezi şi să fii văzută.

Chiar şi la magazinul din colţ!

Învăţaţi arta ridicatului din umeri à la française

Într-o zi, Marceline mi-a spus că, dacă vreau să învăţ franceza, primul lucru pe care trebuie să-l stăpânesc este ridicatul din umeri. Apoi mi-a arătat cum ridică din umeri franţuzoaicele. E un gest mic, dar de mare forţă. Strângi din buze, eventual inspiri sonor, după care ridici din umeri şi întorci capul. A, şi dacă vrei să faci treaba ca la carte, poţi să-ţi dai şi ochii peste cap, să te uiţi în sus ca şi când ai vrea să zici „ Numai Dumnezeu ştie", iar la final să rosteşti: *„ C'est comme ça!"* (Asta e!)

Aceasta a fost o lecţie esenţială pentru mine. Fiindcă sunt genul de persoană care tot timpul îşi cere scuze fără motiv. Des eori le spun oamenilor „Iartă-mă" ca un fel de măsură profilactică. Vreau să fiu acoperită în cazul în care le-am greşit cu ceva în trecut, dacă greşesc ceva chiar atunci sau dacă voi face vreo prostie în următoarele cincisprezece minute. Vă rog să nu credeţi că sunt dusă complet cu pluta. Cunosc şi alte femei care au acest obicei de a-şi cere scuze fără motiv.

Nu cu mult timp în urmă, soţul meu mi-a atras atenţia asupra acestei deprinderi de a spune „Iartă-mă" tot timpul şi mi-a sugerat să inventez o altă formulă, care să fie mai puţin auto-depreciativă, ba chiar să mă impulsioneze. După o analiză îndelungată, am inventat o expresie cu care să substitui acel „ Iartă-mă", iar expresia este *C'est la vie*. Asta-i viaţa. M-am decis să rostesc aceste cuvinte şi să le însoţesc şi cu un ridicat din umeri.

Dar pentru că obiceiul de a cere scuze era adânc înrădăcinat, n-am avut prea multă încredere în forţa hotărârii mele. Apoi, într-o seară, mi s-a oferit ocazia să mă pun la încercare. Mă uitam împreună cu soţul meu la televizor şi a intervenit o pauză de publicitate, când volumul a urcat brusc. Ştiţi de ce fac asta – ca să vă atragă atenţia şi să vă determine să cumpăraţi nu ştiu ce iaurt care să vă ajute în problemele de digestie sau ca să vă trimită la doctor, căruia să-i cereţi o reţetă pentru cine ştie ce antidepresiv nou. Soţul meu s-a întors către mine şi mi-a spus pe un ton lejer acuzator:

— Nu dai sonorul mai încet?

L-am privit uşor nedumerită. În fond, telecomanda nu era la mine. La care el a continuat:

— Nu auzi ce tare e?

Ei bine, prima mea reacţie a fost să zic „Iartă-mă”, să-i cer telecomanda şi să dau sonorul mai încet. În loc de asta, am ridicat din umeri. La drept vorbind, eu nu remarcasem o modificare atât de mare a volumului. Aşa că am răspuns:

— *C’est la vie.*

Chestia asta l-a şocat. Dar ştiţi ceva? A coborât el singur volumul televizorului şi n-a mai scos niciun cuvânt. Iar eu m-am simţit mai puternică.

Acum, fireşte că nu vă sfătuiesc să încetaţi să vă cereţi scuze atunci când chiar există un motiv pentru care s-o faceţi. Nu, eu sugerez doar că ar fi o idee bună să mai lăsaţi unele lucruri să treacă pe lângă voi. În fond, niciuna dintre noi nu e răspunzătoare pentru sănătatea şi starea de bine a întregii lumi! Învăţaţi să spuneţi *c’est la vie*! Şi gustaţi din forţa ridicatului din umeri!

Eu însă ştiam să stenografiez în stil Gregg şi să bat la maşină într-un ritm de 106 cuvinte pe minut, aproape fără nici o greşeală, aşa că întotdeauna puteam să-mi găsesc ceva de lucru. În liceu oscilasem între ideea de a merge la facultate şi aceea de a mă angaja ca secretară, aşa că, sosită în San Francisco, am putut să stau câteva luni ca angajată temporară la o companie de transport naval, cu sediul în vechea Ferry Building. Apoi, după ce din nou am strâns destui bani, am părăsit coasta de vest şi m-am întors în est, iar am mai economisit nişte bani şi am plecat în Anglia. ă

Când eşti măritată de ceva vreme, e uşor să intri într-o anumită rutină. De fapt, e vorba de ceva mai mult decât rutină, e de-a dreptul plictiseală. Ştiu din experienţă proprie că aşa ceva se poate întâmpla. Franţuzoaicele au un anume

avantaj faţă de noi, în sensul că ele sunt tot timpul invitate la masă, dar şi noi putem să facem în aşa fel încât să aducem noi experienţe în relaţiile noastre romantice. Începeţi prin a da câteva petreceri. În felul acesta, curând veţi începe să fiţi şi voi invitate la cele organizate de prieteni. Pe lângă asta, de ce să nu instituţi o seară „ de întâlnire romantică ” – o seară pe care o păstraţi parte numai pentru voi şi soţii sau iubiţii voştri? Făcând loc în viaţa voastră pentru un timp petrecut în doi, veţi descoperi după ceva vreme că veţi deveni din ce în ce mai creative în ceea ce priveşte programul propriu-zis al serii respective. Pentru că nu trebuie neapărat să mergeţi la un spectacol de teatru şi la o cină costisitoare. În seara voastră puteţi să faceţi un picnic în parc la ora apusului sau doar să vă plimbaţi prin cartier. Puteţi să jucaţi o partidă de minigolf sau doar să ascultaţi muzică şi să jucaţi cărţi. Când afară e iarnă geroasă, eu şi soţul meu petrecem deseori astfel de seri: jucăm gin rummy lângă sobă. Poate vi se va părea că sună plictisitor, dar dacă o să încercaţi şi voi, vă garantez că veţi găsi această experienţă surprinzător de sexy. Da, sexy. Mult mai sexy decât să te uiţi la televizor, la un episod în reluare din *Lege şi ordine*!

Mary Quant. Mi-au dat şi mie o jachetă vişinie, pe care am purtat-o toată iarna. Nu-mi ţinea de cald prea bine, dar mă făcea să arăt ca o studentă englezoaică get-beget. Nici banii pe care-i câştigam nu erau tocmai puţini, aşa că după ce am economisit o sumă suficientă, m-am hotărât să mai călătoresc un pic. Am plecat din Londra şi m-am îmbarcat pe un vas care traversa canalul spre Franţa. Traversarea se petrecea noaptea, era de durată şi marcată de tangajul feribotului. Destinaţia mea finală era Parisul. Pe acest vapor am cunoscut-o pe Maureen, o irlandeză care mai făcuse

călătoria asta de multe ori, fiindcă lucra în Paris ca à la

Trăiţi în prezent

Franţuzoaicele ştiu că atunci când ai grijă să apreciezi lucrurile mărunte ale vieţii – detaliile, plăcerile cele mai simple şi gesturile cele mai mici – ai nevoie de mai puţine obiecte materiale. Când îţi faci timp cu adevărat ca să te bucuri de şederea într-o cafenea şi să-ţi savurezi cafeaua pe îndelete, nu mai ai nevoie de un pahar supradimensionat pe care să-l aşezi în suportul de pe bordul maşinii şi din care să bei în timp ce conduci către următoarea întâlnire cu o sută de kilometri pe oră. Nu ai nevoie de cinci pâini, atunci când ai o baghetă delicioasă, pe care ai cumpărat-o de la brutarul din cartier. Nu ai nevoie de zece perechi de blugi când ai găsit acea unică pereche care ţi se potriveşte perfect. Nu ai nevoie de colierul acela imposibil de scump când ai perlele bunicii. Nu ai nevoie să cumperi serviciul acela de veselă nou, cu design de ultimă oră, când apreciezi şi foloseşti zilnic serviciul tău „de zile mari ". Nu te mai dai peste cap şi nu te mai epuizezi în concediu atunci când transformi fiecare zi într-o ocazie de a întări legăturile familiale şi de prietenie, într-un motiv de sărbătoare şi de distracţie.

Dacă fericirea e o experienţă pe care o împărtăşeşti cu alţi oameni, atunci a face cumpărături cu baxul dintr-un magazin ca o cutie gigantică – unde niciodată nu ajungi să-l cunoşti pe proprietar, pe măcelar ori pe fata care vinde brioşe – nu-ţi va aduce niciodată fericirea. Dacă întreaga familie îşi pregăteşte mâncarea la cuptorul cu microunde sau găteşte porţii individuale, la ore diferite, cu toţii pierdem una dintre cele mai mari bucurii ale vieţii.

Şi chiar dacă prepari cina la microunde, de mâncat tot puteţi să mâncaţi împreună, puteţi să serviţi fiecare fel pe o farfurie adevărată şi să staţi cu toţii în jurul mesei, ca o

familie. Aici e vorba de experienţa unei cine comune, o experienţă care implică ideea de conversaţie şi de ritm mai lejer.

Vă spun cu cea mai mare sinceritate că e cât se poate de posibil să introducem un pic de zen à la Française în viaţa noastre de femei ocupate. Poate că nu ne permitem să zăbovim trei ore într-o cafenea, dar sigur putem să facem o pauză astfel încât sâmbăta să stăm pur şi simplu să privim şi să visăm cu ochii deschişi preţ de o oră. Exersaţi rafinata artă a conştientizării de sine, fiind atente la postura trupului, la felul în care vă deplasaţi şi la prezenţa voastră în lume. Sunteţi binevoitoare cu oamenii? îi ascultaţi? Unul dintre motivele pentru care vă sugerez să frecventaţi magaz inele micuţe din zona în care locuiţi este acela că astfel veţi ajunge să vă cunoaşteţi vecinii şi să ţineţi la ei. Faceţi parte din ceva mai mare decât persoana proprie, iar atunci când porţi o conversaţie cu cineva realizezi că toţi suntem interconectaţi şi că, într-adevăr, lumea este foarte mică. Dar şi foarte mare.

* * *

Lecţii franţuzeşti

Decideţi-vă ca săptămâna asta să exersaţi arta lui „mai puţin e mai mult”. În loc să faceţi o deplasare de proporţii la supermarket, cumpăraţi numai ceea ce vă trebuie în ziua respectivă. La început, se poate să vi se pară prea obositor, dar veţi vedea că, de fapt, e mult mai simplu să selectezi doar câteva produse pe care le vei folosi la cină. În felul acesta veţi putea să vă controlaţi mai uşor dimensiunile şi numărul

porţiilor şi să apreciaţi cu adevărat savoarea mâncării proaspete.

Apoi daţi o raită prin dulapuri. Aveţi cumva vreun obiect de îmbrăcăminte – de pildă o eşarfă superbă din mătase – pe care l-aţi păstrat pentru o ocazie specială, numai că ocazia nu s-a prezentat? Ei, a venit timpul să-l luaţi la purtat. Îmbrăcaţi-l şi bucuraţi-vă de el. Pe de altă parte, dacă aveţi cutii cu haine vechi sau cadouri care nu vă plac, dăruiţi-le! Faceţi loc în viaţa voastră pentru acel ceva frumos care va veni.

Stabiliţi împreună cu soţul sau iubitul o seară „de întâlnire romantică ". E o ocazie ca să-i regăsiţi pe cei care aţi fost înainte de căsătorie şi e să reaprindeţi flacăra iubirii.

Găsiţi o cafenea în zona în care locuiţi şi transformaţi-o în cafeneaua „voastră". Studiaţi lumea şi intraţi în vorbă cu oamenii. Învăţaţi să fiţi bune ascultătoare. Sunteţi o prezenţă importantă în lume. Fie că vă daţi seama sau nu, reprezentaţi o sursă de inspiraţie şi puteţi produce schimbări în societate. Staţi cu spatele drept. Zâmbiţi. Îmbrăcaţi-vă frumos. Fiţi binevoitoare. Oamenii se uită la voi.

Trăiţi în prezent şi fiţi dispuse să vă modificaţi planurile dacă un eveniment unic şi minunat intervine în viaţa voastră. Dacă nu veţi exagera şi nu vă veţi umple programul până la refuz, n-ar trebui să vă fie greu să faceţi asta. Urmaţi exemplul lui Marceline şi exersaţi arta aranjării casei. Tuşe delicate precum un buchet de flori proaspete sau un castron cu fructe pe masa din sufragerie ori gestul de a-ţi prinde o floare proaspătă în păr sunt simplu de realizat şi aduc în viaţa voastră şi a celor din jur multă joie de vivre*.*

Şi, în sfârşit, învăţaţi ca, din când în când, să ridicaţi din umeri şi să spuneţi „Asta-i viaţa!"

* * *

Capitolul Şase

En plein air
(În aer liber)

Să le fim recunoscători oamenilor care ne fac fericiţi, căci ei sunt grădinarii minunaţi datorită cărora sufletul ne înfloreşte.

Marcel Proust

ţine în parcare. Vânzătorii sosesc devreme, îşi instalează măsuţele, îşi scot marfa la vedere, după care se aşează confortabil în aşteptarea a ceea ce deseori se dovedeşte a fi o zi lungă. Totul şi orice este de vânzare – de la antichităţi de colecţie până la nimicuri moderne pe care nimeni nu le vrea – însă absolut nici un obiect nu se aruncă; dacă nu se vinde tura asta, va fi scos la mezat şi tura următoare.

În noaptea precedentă plouase, dar acum ieşise soarele, iar viile din sudul Franţei erau de un verde strălucitor. Frunzele viţei erau umede şi îngreunate de apa ploii, iar strugurii erau acoperiţi cu picături de rouă.

Strugurii de la Domaine de Thermes nu seamănă deloc cu cei pe care îi cumpăr eu de la magazinul din colţ. Strugurii aceştia sunt mov închis, cu boabe micuţe, îndesate unele într-altele şi cuibărite sub frunze, ca şi cum ar fi prea timide ca să se lase văzute în soarele dimineţii.

Dominique Jollet Péraldi şi Thierry Combarel sunt proprietarii casei viticole care face, din aceşti struguri, vinul Côtes du Brűlhois. Cei doi formează un cuplu tânăr, plin de energie şi imposibil de arătos. Pe lângă Côtes du Brűlhois, Dominique şi Thierry mai produc şi un rosé delicios (dintr-un amestec de merlot şi côt). Am gustat din belşug acest rosé în zilele acelea de vară toridă pe care le-am petrecut în cadrul coloniei artistice. A, şi mai produc ceva care se numeşte Cuvée Dothi, un vin aproape negru şi extrem de savuros. Ce bun!

Soarele s-a ridicat pe cer şi iată-ne şi pe noi – grupuleţul de la Virginia Center for the Arts din Auvillar – eu, Denise şi John – împreună cu încă vreo cincisprezece – douăzeci de persoane din Auvillar şi din satele vecine. Sunt bărbaţi şi femei de toate vârstele – un cuplu în jur de şaizeci de ani, apoi o *femme* foarte drăguţă care cred că s-ar putea să fie măritată cu bărbatul care lucrează aici la culesul strugurilor şi mai e o familie compusă din trei membri: mama, tata şi fiica lor, Manon, o adolescentă splendidă.

Manon, fiica primăverii

Manon vorbeşte o engleză aproape perfectă şi mi-a putut povesti că familia ei e de fapt olandeză, dar că ei locuiesc într-un sat numit Lauzerte. Manon are şaptesprezece ani, aproape optsprezece. E înaltă şi subţire, are părul blond şi cei mai verzi şi mai scânteietori ochi pe care vi-i puteţi imagina – deci nu arată ca o franţuzoaică tipică. Dar poate că tocmai frumuseţea ei exotică l-a sedus pe fiul proprietarilor viei, pentru că la scurt timp după ce părinţii lor s-au cunoscut, cei doi tineri s-au îndrăgostit unul de altul.

Astăzi, la vie e sărbătoare. Atmosfera e frenetică, iar în aer pluteşte parcă acea stare de aşteptare dinaintea unei zile de distracţie. Urcăm în spatele unui camion şi suntem duşi către un şir de viţă de vie. Călătoria e cam săltăreaţă, tot urcăm şi coborâm pe un drum desfundat, până când ajungem la ultimul rând de vie. Acolo coborâm din camion şi primim nişte găleţi de plastic uriaşe şi câte o foarfecă portocaliu-intens. În timp ce noi ne căutăm locul în lungul şirurilor de viţă de vie, golden retriever-ul proprietarilor ne urmăreşte, alergând în sus şi-n jos pe dealurile în pantă. Din când în când ne amuşină, ca şi cum ne-ar verifica înaintarea. Muncim în ritm alert. Tăiem ciorchinii de struguri şi apoi îi punem în găleţi şi tot aşa, până când ajungem la capătul rândului, unde deşertăm recolta în remorca unui alt camion. Apoi sărim într-o camionetă care ne duce într-o altă parte a viei. Şi aşa trece ziua.

E o atmosferă de sărbătoare între prieteni. După ce ne-am terminat cu toţii treaba, iar strugurii au fost trecuţi printr-o maşinărie roşie, destul de ciudată, care separă codiţele de boabe, şi o alta care îi spală într-o cuvă gigantică, mergem la o petrecere în grădina proprietarilor.

Abia la această petrecere, unde ne desfătăm cu vin, brânză şi pâine, am ocazia să discut cu Manon şi cu mama ei. Manon îmi explică ce înseamnă *joie de vivre* pentru ea. Îmi spune că iubeşte viaţa la ţară. Mai târziu, iată ce-mi va scrie într-un e-mail:

Îmi place la nebunie să stau cu prietenii mei, să mă plimb prin pădure, să înot în lacul nostru, să citesc în grădină, să lenevesc la soare. Pe lângă toate astea, ceea ce ne face să ne simţim bine este şi „ambianţa" franţuzească. Eu sunt o persoană foarte sociabilă. Am crescut la ţară, departe de alţi oameni. Satul meu se numeşte Lauzerte şi se află în sud-vestul

Franței, lângă Toulouse. Casa mea e construită dintr-un soi de piatră albă, superbă, așa cum sunt toate casele de aici. Am trei frați și o soră, deci în copilărie eram ca un băiețoi. Îmi plăcea să mă joc pe câmpuri și înotam în lac… În iunie o să-mi dau examenul final, bacalaureatul, care îți e necesar ca să mergi la universitate. La anul o să încep să studiez engleza. Mai târziu aș vrea să devin profesoară sau translatoare.

Și din partea mamei lui Manon:

Viața la țară e cu adevărat fantastică! Nimic din ceea ce se găsește la oraș nu mă atrage. Mai presus de orice, sunt mândră de viața pe care copiii mei o pot duce aici, la țară. Cred că e mult mai bine pentru ei să crească așa. Să aibă o viață sălbatică, în natură! Cea mai mare bucurie a mea e că pot citi o carte înainte s-adorm, fără să fiu deloc stresată. Și, în egală măsură, să stau la aceeași masă împreună cu soțul și cu copiii mei. Dar îmi place și să beau un „ Așa veți dobândi obișnuința vânătorii de haine. Și e vorba chiar de o vânătoare. Cu toate astea, nu trebuie să vă imaginați că fiecare vizită la o consignație va fi încununată de succes. În schimb, cu fiecare astfel de vizită veți mai învăța ceva despre stilul vostru. Aveți tendința să vă îndreptați către rochiile acelea tubulare de la începutul anilor șaizeci? Sunteți topite după cele cu talia subliniată, care se purtau în anii patruzeci și cincizeci? Sunteți înnebunite după imprimeurile trăznite din anii optzeci? Eu am descoperit vintage-ul pentru că, pur și simplu, n-am conformația fizică a zilelor noastre. În schimb, dați-mi o rochie din 1955 și, " cu prietenii și, firește, vin de la „Thermes" Franțuzoaicele își găsesc surse de inspirație în ceea ce privește garderoba din tot soiul de zone care nu au nici o legătură cu lumea modei. Ele împrumută idei din arhitectură, din filme,

din galeriile de artă pe care le vizitează sau de la acvariul la care au fost în excursie (gândiți-vă cum vă sar în ochi peștișorii tropicali, cu modele și culorile lor splendide). Până și mâncarea le inspiră – în special produsele de patiserie! Iar o altă sursă principală de idei o reprezintă călătoriile. Franţuzoaicele caută stiluri emblematice, apoi, plecând de la acestea, construiesc o adevărată fantezie. De pildă, pentru un aspect western, franţuzoaica noastră are deja blugii și cămașa albă, dar apoi se duce într-o vizită în Austin, Texas, și acolo decide că e musai să-și cumpere niște cizme de cowboy roșii. Așa că în final va combina blugii, cămașa și cizmele cu o băsmăluță roșie, legată la gât. Peste pălăria de cowboy sare – e prea ostentativă. Și oricum, deja a adunat suficiente elemente care să sugereze minunățiile Vestului Sălbatic„Vendanges" (strânsul strugurilor în comun, cu vecinii).

Verdeață

Să vă spun un secret. Eu nu sunt o mare amatoare de natură. Așa că mi se pare uluitor, ba chiar puţin intimidant, atunci când le aud pe franţuzoaice vorbind atât de poetic despre dragostea lor pentru zonele rurale. În Franţa, până și citadinele adoră fermele și câmpurile. Și veţi descoperi că o pariziancă își petrece multe weekend-uri vizitându-și părinţii, care locuiesc în afara oraşului – deseori în sud sau în nord, în Normandia, pe malul mării. Când prietena mea din Paris, Sylvie, merge la casa părinţilor ei din Vézalay, întotdeauna se întoarce cu borcane cu gem făcut din fructele din livada lor.

Totuși, chiar dacă locuieşti într-un oraş mare și ţi se pare că nu ai acces la zonele rurale, tot poţi să te bucuri de

produse proaspete, de plăcerea grădinăritului şi de recoltele grădinii. Draga mea prietenă, Mary Kelly, găseşte tot timpul metode prin care să includă natura în viaţa ei de newyorkeză. Mary e pasionată de gătit şi cultivă flori pe scara de incendiu. Iată ce mi-a spus recent despre felul în care reuşeşte să se bucure de deliciile rurale deşi continuă să trăiască într-o metropolă:

New York-ul este plin de pieţe extraordinare şi exotice, de unde poţi să cumperi toate lucrurile imaginabile, sosite din cele patru colţuri ale lumii. Cu toate acestea, ceea ce a devenit una din cele mai mari bucurii ale mele în calitate de locuitor al acestui minunat oraş, este piaţa din Union Square. Aici, patru zile pe săptămână, fermierii, artizanii şi pescarii vin să te îmbie cu legumele şi fructele lor, cu brânzeturi, ouă, pâine, carne organică, fructe de mare, ba chiar cu vin şi miere; toate bunătăţile astea sunt cultivate, crescute, produse sau prinse pe o rază de trei sute de kilometri în jurul umilei mele garsoniere. La mesele acoperite cu copertine de pe latura de nord a pieţii am descoperit şi m-am îndrăgostit de lucruri de care nici nu auzisem vreodată – ceapă sălbatică, usturoi verde, cartofiorii La Ratte şi o varietate de mere care se numeşte Honeycrisp. Să-mi fac cumpărăturile la piaţa ţărănească este cea mai simplă cale de a aduce în lumea mea urbană o bucurie dulce şi delicioasă.

Dar am găsit şi o metodă de a mă juca eu însămi de-a fermierul: m-am alăturat unui grup de oameni care îngrijesc o grădină comunitară de pe West 104th Street. Cu toate că locuiesc în Chelsea, la zece staţii de metrou spre nord, mă ocup de un petic de pământ de un metru şi jumătate pe trei metri. Dimensiunile sunt modeste, dar ambiţia e fantastică. Cultiv acolo tomate – Cherokee Purple, German dungate, Eva Purple Ball şi Tiny Tim – şi ardei iuţi – Jalapeno, Serrano şi Red

Cherry. Printre plantele mai mari am strecurat nişte salate – Arugula, cu frunze roşii, romană, Buttercrunch şi Mizuna – iar pe margini am ierburi aromatice – busuioc, cimbru, rozmarin, oregano, pătrunjel, mentă şi un tufiş mare de salvie. Asta e bucăţia mea personală de rai. Să mănânc o roşie pe care am cultivat-o şi am crescut-o eu singură în Manhattan este o fericire pe care nu o pot descrie.

Nora Ephron ţi simţi un disconfort din această pricină, eşarfa este soluţia perfectă pentru à la

Urban şi rural

Nu contează cu adevărat unde locuieşti. Poţi să te bucuri, în acelaşi timp, şi de beneficiile urbane, şi de cele rurale. Dacă deja trăiţi la ţară sau chiar şi în suburbii, de ce să nu profitaţi de acest noroc şi, în primăvara asta, să puneţi pe picioare o grădină de legume? Plimbaţi-vă în aer liber. Cumpăraţi-vă o bicicletă şi redescoperiţi bucuria gonitului cu vântul în faţă. Dacă trăiţi la oraş, căutaţi grădini comune sau o comunitate care vrea să înfrumuseţeze cartierul plantând flori şi protejând arborii. Buna mea prietenă, Laurie Graff, actriţă şi scriitoare senzaţională, locuieşte în New York, în Upper Westside. Ea este exemplul perfect de fată de oraş căreia îi place la nebunie traiul *en plein air*. În perioada verii, o găsiţi alergând prin Central Park, iar odată cu prima zăpadă, îşi scoate schiurile cross-country şi dă fuga pe tărâmul de vis al iernii. O dată, din cauza unei furtuni de zăpadă groaznice, Amsterdam Avenue a fost închisă complet, iar Laurie a parcurs toată artera pe schiuri. Şi n-a fost singura. Mulţi newyorkezi fac asta!

Aşa că, vedeţi, o excursie la ţară nu trebuie să fie

costisitoare. Gândiţi-vă să mergeţi în weekenduri cu prietenii şi să culegeţi mere sau să daţi o mână de ajutor la o fermă de produse organice. Nu trebuie să fii neapărat un spirit rural ca să te bucuri de o ieşire în natură. De fapt, eun-o să uit niciodată ziua când mă pregăteam să plec spre Boston, iar soţul meu, care pescuia la capătul pontonului, m-a chemat şi m-a îmbiat să arunc şi eu o dată sau de două ori undiţa. Şi cu toate că eram deja îmbrăcată de drum, am făcut o lansare şi – *voilà!* – am şi prins un biban, aşa, cu ruj pe buze şi tocuri – eu cu ruj pe buze şi tocuri, nu bibanul!

Soţul meu e un pescar şi un grădinar foarte priceput şi, să vă spun sincer, cred că niciodată nu m-aş fi mutat la ţară dacă n-ar fi fost el. Însă acum mă bucur că am luat decizia asta. Mă bucur că am introdus această provocare în viaţa mea. Mă bucur că pot să învăţ ceva nou. Mă bucur că sunt capabilă să mă mai surprind pe mine însămi la această vârstă! Oameni care mă cunosc de ani de zile ca pe fetişcana cu ruj roşu au fost şocaţi când le-am trimis o fotografie cu mine şi cu bibanul meu uriaş. Sinceră să fiu, cred că pentru mine efectul ăsta a reprezentat jumătate din distracţie!

Dar acum, serios vorbind, mă bucur că pot să ies în grădină şi să-mi iau cât busuioc proaspăt am nevoie. Îmi place la nebunie să mușc din roşiile rubinii pe care le-am crescut în grădină şi pe care le-a sărutat soarele. Şi sunt mai mult decât fericită să-mi murdăresc puţin mâinile şi să sap după cartofi în pământ.

dacă te îmbraci elegant, aşa că majoritatea acestor oameni din industria filmului fac eforturi ca să pară că n-au făcut nici un efort când s-au îmbrăcat – pun pe ei blugi, adidaşi, cămăşi boţite sau tricouri negre şi şepci de baseball. Asta e uniforma lor de bază. Şi presupun că ăsta e stilul

american. În America avem Vinerea Relaxată şi ne place să credem că nu suntem prizonierii unei uniforme. Că avem libertatea să ne simţim confortabil. Şi totuşi, eu mă întreb dacă asta nu e doar o altă metodă de a ne conforma. Apoi, când vine momentul să ne îmbrăcăm elegant, ne dăm peste cap şi exagerăm în sens invers, ne pierdem cu totul busola.

Chiloţei pe sârmă

Când am aflat că la Virginia Center for the Creative Arts din Auvillar nu exista uscător de rufe, trebuie să recunosc că am fost cam supărată. Da, aveam o sârmă întinsă pe câmp, dar eu nu mai spălasem şi nu mai întinsesem rufe pe sârmă din copilărie şi, chiar şi atunci, nu mai ţin minte de câte ori am făcut-o. Oricum, mărturisesc că am mulţumit în gând cerului pentru faptul că toţi chiloţeii mei erau dantelaţi şi foarte drăgălaşi, deci nu aveam de ce să-mi fie jenă. De fapt, eram chiar mândră de ei. Şi da, recunosc, când mi-am spălat rufele prima dată, am fost încântată de ideea de a-mi înşira desuurile în câmpul însorit.

Ba chiar mi-am aranjat lucrurile în aşa fel încât să facă impresie. Toţi chiloţeii albi la un loc, apoi cei negri, după care cămăşile de noapte – plutind eterice, dantelate şi delicate în vânticelul cald de toamnă. În laterale am prins cu cârlige fustele şi bluzele şi unica pereche de blugi pe care o luasem cu mine. Iar chiloţeii i-am aranjat în mijloc.

M-am tras câţiva paşi în spate şi m-am declarat foarte mulţumită de mine. Experienţa asta fusese haioasă şi exerciţiul pentru braţe îmi făcuse bine. Gestul acesta de a-mi pune la uscat hainele avea ceva atât de minunat şi de viu şi de modă veche în el, iar chiloţeii mei arătau aşa de drăgălaş, încât am început să apreciez lenjeria de calitate dintr-o nouă perspectivă.

Dreptul de a usca

Toată povestea asta vi se poate părea lipsită de importanţă şi cam prostească, dar eu chiar cred că a-ţi întinde rufele pe sârmă, din când în când, poate să producă o mare modificare în viaţa oricui. În primul rând că atunci când îţi vezi lucrurile înşirate în felul ăsta – în lumina soarelui de amiază – ei bine, s-ar putea să ajungi la concluzia că ar cam trebui să scapi de chiloţeii ăia vechi şi de cearşafurile alea cenuşii, pătate pe mijloc. Plus că a folosi mai puţin uscătorul de rufe poate să aibă efecte pozitive asupra felului în care ne utilizăm resursele naturale. Există chiar şi un grup care se numeşte Mişcarea pentru Dreptul de a Usca şi care susţine dreptul indivizilor de a-şi întinde rufele pe sârmă. Se pare că, în unele locuri, acesta este un subiect controversat. Dar, gândiţi-vă – dacă ne uscăm rufele pe sârmă, măcar de câteva ori pe an, nu se poate ca gestul nostru să nu aibă un impact, nu? Şi e ceva atât de simplu de făcut! Nu costă nimic. Iar după aceea, hainele miros a soare!

Cumpăraţi produse locale

Franţuzoaicelor le place să meargă la cumpărături la fel de mult ca tuturor femeilor. Ba poate chiar mai mult, dacă ne gândim cât de des ies ele după pâine proaspătă – în general, în fiecare dimineaţă! Franţuzoaicele adoră sentimentul de camaraderie şi familiaritate care se naşte cumpărăturile făcute în acelaşi loc, în mod regulat. Îi cunosc pe proprietarii magazinelor, iar proprietarii le cunosc pe ele. Iar la pieţele în aer liber, de unde îşi cumpără fructele şi legumele, e foarte probabil să se vadă cu prieteni şi vecini.

Relaţia cu vecinii se întăreşte şi capătă consistenţă în ani de discuţii amicale purtate pe deasupra tarabelor cu salată proaspătă şi buchete de busuioc. Iar pieţele acestea ţărăneşti sunt de găsit nu doar la ţară, ci şi în oraşele mari. De pildă, în Paris sunt peste tot. Şi nu găseşti de vânzare doar legume şi fructe. Deseori sunt şi tarabe cu haine, gablonzuri sau electrocasnice mici. De fapt, am remarcat că, în mai multe dintre pieţele pe care le-am vizitat, era un bărbat foarte simpatic, care făcea demonstraţii cu o maşinărie ce taie legumele în diverse forme. Omul era foarte teatral şi distractiv. Când ajungea la tăiatul castraveţilor rondele, ridica legumele la urechi şi, glumind, zicea c-ar putea fi o pereche grozavă de cercei! Mulţimea hohotea de râs, iar eu, sincer, mă simţeam foarte fericită că eram acolo, în acea piaţă, cu acel grup de oameni, într-o sâmbătă dimineaţa! Nu m-am putut abţine să nu fac o comparaţie între momentele acelea şi incursiunea mea obişnuită la magazinul din colţul străzii, care – la drept vorbind – nu e cel mai distractiv loc de cumpărături din lume!

Dar iată şi vestea bună – francezii nu deţin monopolul asupra pieţelor ţărăneşti. Există multe astfel de pieţe pretutindeni în lume – şi în America. Cea din Union Square, de care a pomenit Mary Kelly, este un exemplu elocvent. Tocmai am aflat că şi în Minnesota s-a format o asociaţie a pieţelor ţărăneşti, care are drept scop strângerea la un loc, într-o singură voce, a fermierilor din acest stat. În Southern California există ceva care se numeşte „Farmer's Net". Iar aici, în colţul meu de lume, în Falmouth, Massachusetts, câţiva localnici au înfiinţat o piaţă ţărănească pe Main Street. Deseori primesc astfel de veşti pe e-mail şi am urmărit lupta acestor oameni de a pune pe picioare şi de a menţine piaţa ţărănească. Din fericire, ea creşte şi devine mai populară cu

fiecare an.

Aşa că, vedeţi, indiferent unde locuiţi, e foarte posibil să aveţi şi voi propria voastră piaţă în aer liber. Propria voastră experienţă *en plein air*.

Iată câteva sfaturi – data viitoare când vă duceţi la piaţa ţărănească, faceţi din asta o ocazie specială. Îmbrăcaţi-vă cu ceva festiv, cum ar fi o fustă albă şi lungă din bumbac şi o pălărie de pai cu boruri largi. Luaţi-vă şi coşuleţul acela vintage pe care îl aveţi de la mama. Şi nu vă grăbiţi. Piaţa ţărănească nu e doar locul din care vă cumpăraţi câteva roşii, ci e şi un prilej de ieşire în lume şi de a fi văzute, de a forma şi de a menţine prietenii. E un semn că vă dedicaţi comunităţii din care faceţi parte, că îi sprijiniţi pe fermierii locali şi că, la rândul vostru, dăruiţi ceva lumii prin rolul pe care îl jucaţi în această piesă care e viaţa.

Îmbrăţişaţi cooperativele

Prietena mea Béatrice (cea care ne-a oferit reţeta aceea grozavă de *quiche*) merge la o cooperativă agricolă din Toulouse şi-şi ia de acolo, săptămână de săptămână, legume proaspete. Acestea sunt deja pregătite şi o aşteaptă într-un coş drăguţ, în fiecare vineri. Béatrice şi-a făcut un abonament la începutul sezonului, a plătit taxa şi, de atunci, legumele sunt gata să fie ridicate la sfârşitul fiecărei săptămâni.

Eu mi-am închipuit că asta e ceva ce poţi să faci numai în Franţa. Asta, până când am ajuns acasă şi am început să le povestesc prietenelor mele despre această extraordinară cooperativă şi despre modul în care Béatrice îşi primeşte, în fiecare vineri, coşul cu legume delicioase. Vecinele mele

mi-au comunicat însă că există un program similar şi în „ograda ” noastră. Da, noi avem The Coonamessett Farms, o companie de cercetare agricolă cu un teren de opt hectare, care nu doar că pune la dispoziţie legume proaspete, dar organizează vara petreceri câmpeneşti cu muzică raggae! Uneori trebuie să pleci de acasă şi să călătoreşti ca să descoperi ceva minunat şi magic chiar în poarta ta şi ca să-ţi dai seama că nicăieri nu e mai bine ca acasă. Şi, cu toate că e extrem de distractiv să-ţi cultivi şi să-ţi recoltezi propriile legume, dacă nu ai posibilitatea să faci asta, tot există o cale ca să te aprovizionezi cu hrană proaspătă. A, şi iPhone tocmai s-a dotat cu o aplicaţie prin care te ajută să găseşti pieţele ţărăneşti din zona în care locuieşti – deci nu mai avem nicio scuză!

Duminica în parc

Cum găsesc şi-şi păstrează franţuzoaicele starea de *joie de vivre*? Ei bine, fiecare franţuzoaică este o entitate separată, aşa cum fiecare americancă este o entitate separată. Dar când am discutat cu Béatrice despre strădania mea de a găsi *joie de vivre*, ea mi-a spus că, dacă vreau un exemplu elocvent, trebuie neapărat să merg într-un anume parc din centrul oraşului Toulouse – un parc cu carusel. Ce descoperire! Părculeţul acesta era plin cu copii care se jucau, adolescenţi care flirtau, *grandmères* şi *grandpères* care-i supravegheau pe cei mici şi o mulţime de prieteni care pălăvrăgeau şi râdeau. Mi-a plăcut în mod special să studiez un cuplu, de aproape şaptezeci de ani: el şi ea stăteau alături pe o bancă şi se ţineau de mână. Această zi petrecută în parc a fost o adevărată piesă de teatru! Toată lumea era îmbrăcată frumos. Aventura mea de o după-amiază mi-a

relevat încă o dată faptul că francezilor le place să privească şi să se lase priviţi.

Ba mai mult decât atât, parcul acesta demonstra bucuria francezilor de a ieşi în natură, de a se plimba, de a se desfăta cu grădini superbe şi sculpturi. Şi cu formele voluptuoase ale unor femei goale – mă refer la statui, desigur. Am fost uluită să constat că lucruri atât de simple pot aduce atât de multă bucurie.

O astfel de zi petrecută în parc ar trebui să fie uşor de copiat. Nu e nevoie decât să-ţi strângi câteva prietene, să alegi o bancă dintr-un parc din oraşul tău şi să vă puneţi de acord să vă întâlniţi acolo în mod regulat. Până să te dezmeticeşti, alţii îţi vor prinde din zbor ideea şi astfel vei fi creat un „parc franţuzesc" în propriul tău oraş. Iar dacă locuieşti într-o zonă cu climă rece, găseşte o cafenea sau o bibliotecă în care să existe şi o sală de conferinţe. Nu trebuie să fie un loc cu pretenţii – eu mă întâlnesc deseori cu prietenele mele la cafeneaua Starbucks din Falmouth. Adevărat, nu e la fel de frumos ca în Café des Flore din Paris, dar când dau peste atâţia concitadini pe care îi cunosc şi la care ţin, ei bine, până şi un Starbucks se transformă într-un spaţiu de-a dreptul magic!

Despre căţei şi pisici

Francezii îşi iubesc animalele de companie. Şi le iau cu iei peste tot. Veţi vedea pisici care circulă pe sub mese prin restaurante. Veţi vedea câini la concerte în aer liber sau stând alături de stăpânele lor în cafenele, aşteptându-le răbdători să-şi termine ceaşca de espresso şi să-şi citească romanul.

Dar iată ce e interesant la francezi: ei nu operează

această distincţie între posesorii de câini şi posesorii de pisici. Am întâlnit deseori oameni care au un câine şi care spun că detestă pisicile, că pisicile sunt răutăcioase şi că nu poţi să ai încredere în ele. Apoi am întâlnit şi persoane care au o pisică şi care spun că nu le plac câinii, fiindcă sunt mult prea expansivi şi prea băloşi. Nu mă pot împiedica să nu mă gândesc că oamenii aceştia se referă la ceva mult mai profund, poate cu conotaţii freudiene, şi că această diviziune de la nivelul regnului animal reprezintă, de fapt, o diviziune între bărbaţi şi femei.

În America se poartă serile cu băieţii şi serile între fete, dar în Franţa – după cum mi-au explicat franţuzoaicele – oamenii adoră tocmai amestecul sexelor! Francezii nu văd sensul unei petreceri în absenţa acelei delicioase tensiuni şi a atenţiei cu care sunt trataţi de sexul opus. A, şi de fapt în franceză nici nu există această expresie – *sexul opus*.

Cu atât mai mult am fost uluită să constat că aceeaşi teorie a amestecului o aplică şi în cazul câinilor şi pisicilor! Francezii iubesc şi câinii şi pisicile în egală măsură!

Pisica Bonnie

Într-o zi lucram în studioul meu din Auvillar, când m-am uitat pe fereastră şi am văzut-o pe vecina noastră, care ieşise să-şi plimbe câinele, un collie. Era vorba de *une femme d'un certain âge*, pe care o observasem deseori trecând în susul sau în josul străzii. Dar în ziua asta, doamna s-a oprit în faţa porţii noastre, ca s-o mângâie pe Bonnie, pisica celeilalte vecine, Lucy. Şi a petrecut ceva timp acolo vorbind cu Bonnie, în vreme ce câinele ei aştepta răbdător într-o parte. Câinele nu a lătrat şi nici nu s-a agitat, probabil – am presupus eu – fiindcă era obişnuit ca stăpâna lui să fie

prietenă şi cu pisicile, nu doar cu câinii. Pentru mine acesta a fost un moment superb – clipele în care am spionat-o pe vecina care îi gângurea tot felul de cuvinte pisicii şi o scărpina pe gât, în vreme ce aceasta torcea, iar câinele părea să comunice şi el, în felul lui.

După părerea mea, atunci când adoptăm această mentalitate divizionară – eşti iubitor de câini sau eşti iubitor de pisici – pierdem ceva din echilibrul nostru interior şi din acea stare de *joie de vivre*. Atitudinea asta relevă un tip de gândire care nu e întotdeauna benefic pentru noi înşine. Franţuzoaicele reuşesc să se situeze la mijloc, fiindcă nu exagerează în nicio direcţie. Ele pot să mănânce tot felul de preparate savuroase şi nu se îngraşă, pentru că nu sunt adeptele ideii de festin, dar nici ale noţiunii de înfometare. Franţuzoaicele sunt preocupate de plăcere. Ele nu poartă lenjerie fiindcă sunt îndrăgostite, dar nici treninguri fiindcă nu sunt îndrăgostite, ci sunt puţin sexy tot timpul. Şi nu, nu sunt iubitoare de câini sau iubitoare de pisici. Ele iubesc şi câinii şi pisicile în egală măsură, pentru că iubesc viaţa… Totul e perfect echilibrat!

Prietena şi sora mea întru francofilie, Tracey Cleantis, a adoptat recent un câine micuţ, pe nume Lily. Când am rugat-o să-mi povestească despre această experienţă – apropo, până acum ea nu mai avusese decât pisici – iată ce mi-a scris:

Bonjour, Lily!

Mi-am dorit dintotdeauna un câine. Când eram chestionată pe tema animalelor, mereu mă descriam ca o iubitoare de câini – cu toate că nu avu sesem niciunul. Încă din copilărie mi-am închipuit că primul meu câine va fi un

labrador negru, pe care să-l botez Jake şi să-i pun o bandană roşie la gât. Dar când am început să-mi caut primul câine, s-a dovedit că va fi un West Highland Terrier alb, pe nume Lily.

Când am văzut-o pe Lily pentru prima dată, m-am simţit precum Grinch după ce a ascultat cântecul de Crăciun interpretat de Who se în Whoville: mi-a crescut inima în piept. Nu trece zi de la Dumnezeu în care să nu-mi dau seama că o iubesc pe Lily mai mult decât mi-aş fi putut imagina că sunt capabilă. Sunt conştientă că Lily a mea mi-a amplificat capacitatea de a iubi. Această „mică bestiuţă" îmi topeşte inima. Vezi tu, inima mea a fost frântă de un tratament contra infertilităţii care a eşuat. Cu fiecare nouă fertilizare in vitro, din inima mea se mai desprindea o bucăţică, până când am ajuns să cred că niciodată nu voi mai redeveni întreagă. Dar când Lily se uită la mine cu blănița ei albă, cu năsucul ei ca o bombonică de caramel şi cu ochişorii ei căprui superbi, simt cum mi se topeşte inima. Şi aşa, doar fiind ea însăşi, mi-a vindecat inima.

Lily m-a învăţat atât de multe, pentru că e incredibil de inteligentă (ne gândim s-o înscriem la Harvard, unde sigur va face o dublă specializare şi va absolvi prima din an). Minunata mea Lily m-a învăţat valoarea narcisismului sănătos (fiica mea canină se preţuieşte foarte mult pe sine). Este o extrovertită de mare calibru şi a învăţat-o pe această introvertită timidă să se oprească pe stradă şi să-i salute pe toţi vecinii cu care se întâlneşte. Dar – cel mai important – fetiţa mea splendidă m-a învăţat ce înseamnă cu adevărat dragostea necondiţionată. Într-o zi dificilă, când simt că fericirea mi-a spus au revoir, *mi-ar fi simplu, dacă aş fi singură, să mă conving să nu mai ies din casă. Dar când Lily îmi sare în pat şi mă întâmpină dând din coadă, plină de frenezie şi cu mutriţa ei fericită, care parcă spune „Bună*

dimineaţa, lume", nu pot să fac altceva decât să-mi las l'ennui *la uşă, să iau lesa şi să spun şi eu „Bonjour, Lily! Bonjour, fericire!"*

Ce amuzant şi cât de fermecător! Pe de altă parte, povestea lui Tracey m-a mişcat profund deoarece, cu doar câteva luni înainte să plec la Paris, mult-iubita mea pisicuţă portocalie, Sugar, a murit subit. Avea doisprezece ani, dar tot am fost distrusă. Atât de distrusă încât, de fiecare dată când mă duceam apoi la adăpostul de animale, petreceam o groază de timp povestindu-le celor de acolo ce pisică minunată a fost Sugar. După care luam în braţe câţiva pisoiaşi şi în final ieşeam din magazin cu ochii în lacrimi. Era limpede că nu eram încă pregătită să adopt o altă pisică. Totuşi, după ultima şedere în Auvillar, după întâlnirea cu Bonnie, mâţa lui Lucy, şi cu „tigrul" portocaliu al lui Béatrice, am simţit că s-a schimbat ceva în mine.

Bonjour, mamă! Bonjour, tată!

Să spunem că părinţii tăi locuiesc undeva la ţară. Sau în suburbii. Să zicem că locuiesc în continuare în casa în care ţi-ai petrecut copilăria. Asta e ceva deloc *cool*. Dar în loc doar să tolerezi acest timp „irosit" departe de prieteni şi de agitaţia oraşului, mai bine consideră casa părinţilor ca făcând parte din Grădina ta Secretă. Şi gândeşte-te chiar să creezi o grădină adevărată. Dacă privim casa părintească dintr-o altă perspectivă şi încercăm să ne împăcăm cu trecutul, s-ar putea să descoperim că locul acesta, care cândva a fost căminul nostru, este şi azi o sursă de energie. Avem amintiri cuibărite printre firele de iarbă. Secrete

aninate în copaci. Natura ne oferă un soi de veşnicie care ne leagă de trecut şi de viitor. Chiar dacă părinţii nu mai locuiesc în casa în care aţi crescut, o vizită în acest alt loc poate să fie magică. Poate să ducă la noi descoperiri – un adevăr care devine şi mai pregnant pe măsură ce îmbătrânim şi realizăm că trebuie să ne prezentăm părinţilor în calitate de prieteni şi să lăsăm în urmă rănile acelea de demult, din vremea copilăriei. Eu am crescut fără să-mi cunosc cu adevărat tatăl. În 1997 am legat cu el o prietenie prudentă şi foarte fragilă. Nu întotdeauna mi-a fost uşor să stau de vorbă cu tata. Aveam mult teren de recuperat, dar de fiecare dată când ne plimbam prin curtea din spatele casei, când îi admiram grădina, când rătăceam printre copaci, conversaţia curgea de la sine. Aristotel era cunoscut pentru plimbările pe care le făcea cu discipolii lui, în timp ce discutau despre ştiinţă sau filosofie. Aceşti continuatori ai doctrinei aristoteliene se numeau peripatetici. Uneori mi se pare că aşa e şi relaţia mea cu *mon père*. Tata are o curte întinsă, iar primăvara iarba e foarte înaltă şi foarte, foarte verde. Arborii sunt enormi – de dimensiunile celor din pădure – şi ne simţim grozav doar plimbându-ne aşa, prin iarbă. E acolo şi un loc pe care strânge frunzele şi zaţul de cafea pentru compost. Mai are şi un „fort", pe care l-a construit din bolovanii excavaţi din grădină. Cred că tata a sperat că la un moment dat va avea nepoţi care să vină şi să se joace pe-acolo, dar nepoţii n-au venit. Poate că totuşi, într-o zi, visul i se va împlini – nu cu nepoţii (fiindcă toţi sunt acum oameni maturi) – dar poate cu strănepoţii. Apoi tata mai are şi o grădină de legume. În care întotdeauna plantează roşii. La începutul verii, milioane de lăcrămioare izbucnesc la rădăcina copacilor şi, practic, cotropesc toată pajiştea pentru o săptămână sau două. După

care, la fel de brusc cum au apărut, dispar.

Iată sfatul meu: dacă vreţi să vă cunoaşteţi părinţii, începeţi să vă apropiaţi de ei în grădină. Luaţi-i la o plimbare. Aerul curat e un elixir şi reprezintă esenţa fericirii.

* * *

Lecţii franţuzeşti

Găsiţi o piaţă publică din oraşul vostru pe car e să v-o însuşiţi. Mergeţi pe jos până la piaţa ţărănească din apropiere, chiar dacă asta înseamnă să lăsaţi maşina într-o parcare şi apoi să o luaţi la pas. Creaţi un loc de întâlnire în natură. Regăsiţi-vă eul public îmbrăcându-vă „de gală”.

Deschideţi ochii şi remarcaţi frumuseţea lumii. Staţi de vorbă cu proprietarii magazinelor din preajma casei. Discutaţi cu omul de la pescărie! Rugaţi-l să vă îndrume cum să gătiţi halibutul.

Pentru prima dată în viaţa mea nu mai există nici o persoană care să aibă nevoie să-i fiu alături şi s-o îngrijesc tot timpul. Revelaţia aceasta m-a şocat, pentru că după părerea mea, noi, femeile, suferim din pricina acestui extenuant sentiment al datoriei – ne simţim obligate ca, în mod constant, să îngrijim şi să ajutăm pe cineva. Şi uneori se întâmplă săuităm să ne mai îngrijim şi pe noi înşine.

Indiferent unde locuiţi, căutaţi să vedeţi dacă nu există o piaţă ţărănească în apropiere. Pieţe ţărăneşti există acum în majoritatea oraşelor şi reprezintă o ocazie extraordinară de a vă cunoaşte urbea; de asemenea, pot să fie locuri pe care le vizitaţi pentru prima dată.

Ori de câte ori aveţi posibilitatea, faceţi-vă cumpărăturile de la comercianţii locali şi cumpăraţi produse locale. Căutaţi fructe şi legume de sezon. Asta nu e doar o metodă de a găsi ingredientele cele mai proaspete, dar şi o cale de a trăi în prezent şi de a savura cu adevărat ceea ce viaţa vă oferă în fiecare lună. De exemplu, eu locuiesc în Cape Cod şi ştiu că afinele care cresc în zona noastră nu sunt de găsit decât în jurul lunii iunie. Le aştept tot anul şi, la momentul potrivit, mă bucur de ele cu atât mai mult cu cât sunt conştientă că sunt un răsfăţ efemer.

Întrebaţi-vă în ce direcţii ale vieţii se poate să fi exagerat. Încercaţi să nu vă autodefiniţi în sensul apartenenţei la o tabără sau alta – „sunt o tipă sportivă" sau „ sunt genul cerebral". Căutaţi modalităţi prin c are să deveniţi mai expansivi şi mai generoşi – faţă de voi înşivă, faţă de alţii, faţă de lume în general. Nu fiţi iubitori de pisici sau iubitori de câini, ci fiţi iubitori şi de pisici şi de câini!

A, şi dacă puteţi, când e cald afară, încercaţi să vă uscaţi chiloţeii în aer liber!

* * *

Capitolul Şapte

Poftiţi la masă!

À votre santé.
(În sănătatea ta.)

Viaţa mea s-a schimbat pentru totdeauna într-o după-amiază de duminică, la începutul lui 2004. Stăteam la masa din sufrageria mea din New Haven, Connecticut, şi am luat un exemplar din *The New York Times*. Am răsfoit până la secţiunea *Sunday Styles* şi am început să citesc despre apropiata lansare a cărţii de covârşitoare importanţă a lui Mireille Guiliano, *French Women Don't Get Fat* ? Ppoate că e conştientizarea cu adevărat a faptului că nici unul dintre noi nu va trăi la infinit, ca nimeni n-ar trebui să pretindă că va trăi o veşnicie sau să aştepte asta. Deşi mă bucur că sunt atât de tânără la cincizeci şi opt de ani, în acelaşi timp realizez că nu sunt nemuritoare. Fiecare lucru are momentul lui, iar fără moarte viaţa n-ar mai fi o poveste, fiindcă toate poveştile au şi un final… Franţuzoaicele nu se îngraşă ”). Volumul nici nu apucase să fie scos pe piaţă, dar eu am simţit cum îmi fuge pământul de sub picioare.

Conform articolului respectiv, cartea lui Guiliano trata metoda de a slăbi a franţuzoaicelor – mâncând porţii mai mici, fiindcă mănânci de plăcere. Nu mai ţii nicio „dietă”, fiindcă ajungi să te declari satisfăcută cu porţii mici de mâncare adevărată, incredibil de delicioasă – da, mâncare care uneori conţine chiar şi *unt şi ciocolată* ! Când mănânci precum franţuzoaicele, eşti fericită şi echilibrată şi nu mai simţi nevoia să devorezi o pungă enormă cu chipsuri (nu că eu aş fi făcut vreodată asta).

Am telefonat imediat la librăria din apropierea casei şi le-am cerut să-mi rezerve un exemplar. Mă luptam cu greutatea mea de ani de zile şi, cu câteva pauze, fusesem membră a Weight Watchers încă de la paisprezece ani, când trebuia să mă descotorosesc de un total de două kilograme şi jumătate. În 1985 mi-am luat cardul de „. Iar locul acesta în care trăieşte el are propria lui limbă, propriile ritualuri,

propria mâncare şi propria modă. Are propria lui muzică, are propriul lui sistem educaţional şi filozofic. Ceea ce vreau să spun este că, din senin, mi-am dat seama că sunt fascinată de tatăl meu. M-am pomen it îndrăgostită de ţara asta a lui! Care e atât de diferită de ţara mea!" şi, de atunci, continui să port lupta cea dreaptă. Numai că nu întotdeauna mi-a fost uşor.

Aşa că volumul acesta, cu titlul lui obraznic – *Franţuzoaicele nu se îngraşă* – şi ideea de a mânca din plăcere şi de a face, în sfârşit, pace cu mâncarea mi se păreau de-a dreptul edenice. În plus, mai era şi partea aceea cu permisiunea de a mânca pâine, unt adevărat şi ciocolată neagră şi de a bea vin şi şampanie în timp ce continui să slăbeşti – şi chestia asta suna al naibii de bine!

Înainte chiar ca volumul să apară pe piaţă şi înainte să apucăm să-l citim, prietena mea, Susan Dunigan, m-a sunat ca să-mi spună că abia se întorsese de la Paris şi voia să-mi facă o vizită. Şi m-a mai avertizat că aducea o sticlă de vin şi ceva de mâncare. Şi ştiţi ce-a adus? Da, o sticlă de vin franţuzesc şi o rotiţă de Brie, cu un pachet întreg de biscuiţi Carr. Susan purta o eşarfă nouă Hermés cu imprimeul *Qu' importe le flacon*, şi continua să emane acel aer de *Tocmai am fost la Paris!* Am aşezat pâinea şi brânza pe un platou şi am desfăcut sticla de vin, timp în care am sporovăit într-o franceză stricată. Susan aflase şi ea de cartea lui Mireille şi era la fel de fremătătoare ca mine la gândul de a pune mâna pe un exemplar, de a-l citi şi de a învăţa cum să mănânci de plăcere şi totuşi să scazi în greutate. Aşa ne-am decis să ne purtăm ca franţuzoaicele! *O la la* – am izbucnit amândouă la unison, ciocnind paharele şi toastând cu formula *„ A votre santé!"*. După care am purces la treabă şi am băut tot vinul şi am mâncat toată brânza şi toţi biscuiţii, plus ciorchinii

enormi de struguri şi feliile de mere cu care contribuisem eu la această masă, sub pretextul de a o „echilibra nutriţional".

Câte puncte Weight Watchers îndesaserăm în noi? Probabil o sută. Sau poate chiar două sute. Nu sunt sigură, dar cu certitudine era vorba de o cifră mai mare decât aceea la care aveam dreptul pe o săptămână întreagă!

Cum îţi place?

Când am ajuns, în sfârşit, să citesc *Franţuzoaicele nu se îngraşă*, am realizat că aveam foarte multe de învăţat, în special despre porţii! Acestea ar trebui să fie mici. Dar trebuia şi să-mi schimb radical atitudinea faţă de mâncare.

Şi totuşi problema mea era aceasta: când eşti o americancă zdravănă – ca mine – cu un apetit american zdravăn, cum accepţi ideea porţiilor mici? Cum să te simţi sătulă când răspunsul la întrebarea „Cum îţi place?" e întotdeauna „Mai vreau, mai vreau, mai vreau!" Şi înţelegeţi, desigur, că aici nu mă refer exclusiv la mâncare. Noi vrem mai mult din toate: vrem mai multă iubire, mai mulţi bani, mai multe complimente, mai multă atenţie, mai multe rochii, mai mulţi pantofi – mai mult, mai mult, mai mult! Aşa că trebuia să aflu cum izbutesc franţuzoaicele să fie fericite cu mai puţin. Cum îşi depăşesc nesiguranţele? De unde îşi iau acel *je ne sais quoi?*

Nu puteam s-o mai întreb pe bunica mea care era secretul ei, de unde îi venea acea *joie de vivre* sau cum de acumulase atât *savoir vivre*. Pentru că ea murise cu mulţi ani înainte.

Ca americancă, întotdeauna am perceput mâncarea ca fiind mai mult decât hrană. Mâncarea e un soi de combustibil emoţional. Are un scop medicinal. E ca o pilulă de fericire. Te face să te simţi bine – ba uneori, în faţa unei dureri

indescriptibile, chiar te anesteziază. Iar câteodată poate să fie şi o formă de răzbunare. Vedeţi voi, dacă nu este tratată cu respect, mâncarea poate să fie o chestie periculoasă. Te poate hrăni, dar în acelaşi timp te poate distruge.

Poate că tocmai de asta bunica mea franţuzoaică insista întotdeauna ca bucătăria să rămână un spaţiu inaccesibil în orele dintre mese. Am stat cu ea şi cu bunicul meu în verile când mama era în spital „să se odihnească". Şi-mi aduc aminte perfect mâncărurile delicioase pe care le pregătea. Totul era plin de arome. Mereu folosea o mulţime de legume proaspete culese direct din grădină. Şi da, bunica punea puţin unt pe dovlecelul galben sau pe fasolea verde. În stil pur franţuzesc, fiecare fel era servit pe farfurii micuţe. Întotdeauna era destulă mâncare, dar nu mai mult decât aveai nevoie. Am învăţat de foarte devreme să nu mai cerem o a doua porţie. A, şi bunica întotdeauna ne dădea desert. Niciodată n-o să uit piersicile proaspete cu îngheţată de vanilie cu care ne regala. Îngheţata o pregătea ea singură, cu o maşinărie specială.

Dar odată ce masa se încheia, iar vasele erau spălate, bucătăria se închidea şi niciunul dintre noi nu mai avea acces la ea. În acele după-amiezi de vară toridă, chiar dacă mă găsea pândind pe lângă dulapuri, bunica îmi spunea că ar trebui să fiu afară, la aer curat. Mai târziu, când aveam vreo douăzeci de ani, am citit romanul lui Judith Krantz, *Tenacitate*, şi mi-am adus din nou aminte de bunica. Mai ales la partea în care americanca supraponderală din Boston se mută la Paris, iar doamna la care stătea în gazdă îi încuia frigiderul între mese.

Eroina poveştii, Valentine, se întoarce după o vreme în America, transformată complet. Acum e suplă şi foarte sofisticată. A învăţat metoda franceză a echilibrului.

Bănuiesc că unele dintre atitudinile faţă de mâncare ale francezilor provin din trecutul lor marcat de privaţiuni. Au suferit atâtea lipsuri de-a lungul anilor, încât nu mai privesc nimic ca şi când li s-ar cuveni. Am auzit chiar că melcii şi picioruşele de broască nu erau considerate delicatese, ci că au devenit astfel din pură necesitate. În ţară nu se mai găsea suficientă carne de pui, de vită sau peşte, aşa încât francezii au fost nevoiţi să devină inventivi. Mă întreb dacă nu cumva motivul pentru care multe dintre aceste *femmes d'un certain âge* sunt atât de atente să nu se îngraşe este că ar părea un gest lipsit de patriotism – dacă nu cumva a se menţine suple reprezintă maniera lor de a onora lipsurile îndurate de părinţii şi bunicii lor în timpul războaielor. Cu o asemenea istorie în spate, nu cumva a exagera cu mâncarea şi cu răsfăţurile le-ar face să se simtă puţin vinovate? Eu cred că da.

Fără şoricei aici

E adevărat, în Franţa „ronţăitul" este un gest la care localnicii ridică din sprâncene. Ora de masă este foarte importantă şi un motiv pentru care să-ţi conservi apetitul. Mesele sunt conviviale, festive şi constituie momente esenţiale în viaţa francezilor, pentru că la masă se stabilesc relaţii, se discută subiectele zilei, problemele de familie sunt lămurite, iar vechile iubiri se reaprind. Masa este o sursă crucială de plăcere în existenţa unui francez. Conversaţia este, de asemenea, importantă. De fapt, conversaţia a fost ridicată la rangul de formă de artă, iar atunci când ai la masă o persoană inteligentă şi plină de duh, ei bine, persoana respectivă devine un oaspete extrem de dorit.

Franţuzoaica are mult de câştigat de pe urma unei

mese luată în compania familiei sau a prietenilor. Poate să povestească despre ce a făcut în ziua respectivă şi să pună ordine în haosul diverselor evenimente. Toţi ştim că femeile simt nevoia să vorbească. Au nevoie să fie auzite. Stând la o masă adevărată, agrementată cu câteva lumânărele şi puţină muzică pe fundal, putem învăţa să asociem mâncarea cu *joie de vivre* şi să găsim fericirea în timp ce rupem pâinea împreună, la modul literal.

Şi pentru că mâncarea e legată în mod categoric de experienţa meselor în grup, nu mai rămân prea multe ocazii pentru o gustare secretă în miez de noapte. În primul rând eşti sătulă de la masă şi, în al doilea rând, masa durează ore întregi. Ba mai mult, experienţa cinei în grup nu implică doar umplerea stomacului, ci ne umple şi sufletul deopotrivă, prin timpul petrecut cu alţi oameni, prin discuţiile pe care le purtăm şi prin hohotele de râs pe care aceste discuţii le iscă. Când sufletul ţi-e fericit, e mult mai puţin probabil să te ridici de la masă încă tânjind după acel ceva care parcă nu a fost împlinit – acea felie din fiinţa ta, din sufletul tău, care încă mai caută satisfacţia de a se simţi iubită.

Da, în acest context, se poate spune că mâncarea e dragoste. Şi că a te simţi iubit înseamnă a fi fericit.

Dorinţa de a fi văzută

Totuşi, această nouă modalitate de a mânca şi de a onora hrana nu e întotdeauna uşor de pus în practică. Purtăm povara unor ani îndelungaţi în care alimentele au fost folosite în scop medical. Şi – trebuie să recunosc – eu mă întreb uneori dacă nu am cumva un interes ascuns în excesul de greutate corporală. Nu în faptul propriu-zis de a fi supraponderală, firește, dar uneori mă gândesc că îmi

foloseşte la ceva sentimentul autocompătimire, de a mă simţi ca şi când *nu aş fi suficient de bună*, aproape ca şi când, atunci când vine vorba de frumuseţe şi de a ieşi în lume, chiar îmi doresc să am un mic „handicap" – cam cum e handicapul pentru un jucător de golf, iar în felul acesta lumea nu va aştepta prea mult din partea mea. Deşi, pentru mine, termenul are o mare încărcătură. Mama mea a rămas handicapată în urma unui groaznic accident de maşină, din care eu am scăpat aproape nevătămată. Motiv pentru care am crescut cu un uşor sentiment de culpabilitate.

Aşadar, dacă n-aş avea acest mic handicap al excesului ponderal, îmi închipui uneori că aş fi o femeie foarte puternică, foarte stăpână pe mine şi foarte încrezătoare în forţele proprii. Însă dacă aş fi puternică, stăpână pe mine şi încrezătoare în forţele proprii, mă tem că oamenii ar aştepta şi mai mult de la mine sau că alte femei nu m-ar plăcea. Aşa însă, prin intermediul acestui handicap, a acestei greutăţi excedentare, pot să spun lumii „Vedeţi? Şi eu sunt vulnerabilă!"

Aţi putea crede că, fiind grăsuţă, te simţi mai puternică şi mai mare, dar nu e aşa. Kilogramele în plus sunt ca o pedeapsă pe care ţi-o aplici singur. E ca şi cum te-ai obliga să ieşi pe stradă cu o pereche de chiloţi pe cap. E ceva ce toată lumea vede. „Hei! Are o pereche de chiloţi pe cap? Ce-o fi-n neregulă cu ea?" Poate însă că treaba asta face parte din ecuaţie: vreau să fiu văzută în toată splendoarea vulnerabilităţii mele. Cred că toate femeile care se confruntă cu această problemă – chiar şi o femeie ca Oprah Winfrey, pe care o admir foarte mult – resimt o nevoie profundă de a fi acceptate şi iubite pentru ceea ce sunt acum, în ciuda sau chiar pentru lupta lor cu greutatea. Ne simţim vulnerabile şi uneori handicapate, dar suntem aici. Aşa fragile şi

imperfecte, suntem aici.

Corpuri netrucate

Ei, dacă aşa stau lucrurile, pot să vă spun că am şi nişte veşti bune. Există o soluţie şi cred că franţuzoaicele ne pot ajuta în acest sens. Dacă ne luptăm cu probleme legate de greutate, avem nevoie să fim acceptate. Chiar acum. Deşi imperfecte, avem nevoie să fim văzute. Începeţi prin a merge pe jos. Da, ne întoarcem la mersul pe jos! Poate că nu locuiţi în Paris sau într-un satuc din Franţa unde puteţi s-o luaţi la pas în fiecare zi până la piaţă, dar cu certitudine puteţi să parcaţi maşina ceva mai departe de magazine şi o bucată de drum s-o parcurgeţi pe jos. Dacă există un centru al urbei, cu o stradă principală cu magazine, parcaţi într-unul dintre capete ei şi plimbaţi-vă în sus şi-n jos pe această arteră, ca să vă rezolvaţi treburile. Luaţi cu voi o sacoşă de pânză sau un coş din răchită. Mersul pe jos e un exerciţiu muscular extraordinar, pe care aproape oricine poate să-l facă, iar transportatul cumpărăturilor face minuni pentru braţe. Dar mai mult decât atât, mersul pe jos e o modalitate minunată de a-ţi conecta mintea la spirit şi la trup. Dacă nu mai sunteţi în formă fizică, vă veţi da seama curând. O să începeţi să vă pierdeţi suflul şi să obosiţi. Ceea ce nu e deloc un fleac. Dacă obişnuiţi să vă deplasaţi peste tot cu maşina, e uşor să acumulaţi kilograme în plus. Kilograme pe care nici nu le băgaţi de seamă. Dar când veţi începe să mergeţi pe jos, le veţi simţi imediat. În plus, atunci când mergi pe jos, eşti văzută. Devii conştientă de reacţiile pe care le au ceilalţi oameni la apariţia ta. Îţi zâmbeşte lumea când te vede cu eşarfa aceea albastră superbă? Îţi studiază trecătorii cizmele? În plus, tu însăţi te vezi reflectată în vitrinele

magazinelor. Ceea ce-ţi întăreşte convingerea că exişti în această lume. Da, nu eşti invizibilă.

E adevărat, poate că nu întotdeauna îţi place ceea ce vezi din tine în acele vitrine. Poate îţi dai seama că ai pus pe tine câteva kilograme, peste iarnă. Şi ce dacă? Dacă te priveşti în contextul lumii, vei descoperi şi alte femei ca tine. Poate că toate am pus pe noi câteva kilograme peste iarnă. Şi totuşi, femeile acelea au ieşit pe stradă, se plimbă, stau în cafenele sau la coada de la poştă. Şi pun pariu că vei observa că unele dintre ele sunt îmbrăcate frumos şi cu imaginaţie. Ăsta e beneficiul atunci când lupţi cu greutatea – deseori eşti obligată să devii creativă şi să începi să apreciezi eşarfele, pălăriile, cizmele şi gablonzurile.

Vedeţi voi, dacă ne ascundem fiindcă ne e ruşine… asta n-o să ne ajute cu nimic nici pe noi, nici pe cei din comunitatea din care facem parte, ba chiar s-ar putea să ne vină ideea să mai mâncăm ceva ca să ne treacă supărarea. Aşa că, n-ar fi mai bine să adoptăm comportamentul franţuzoaicelor? Ele vorbesc deschis şi relaxat despre creşterea în greutate. Nu sunt obsedate de diete. Franţuzoaicele îşi mărturisesc una celeilalte fără nicio strângere de inimă că s-au îngrăşat. Însă nu fac din asta o dramă. Ele ascultă ce le transmite propriul corp, fie că e vorba de o acumulare sau de o pierdere de kilograme, după care fac mici ajustări într-un plan pe termen lung. Franţuzoaicele nu se aruncă în regimuri drastice, pentru că iubesc şi apreciază prea mult mâncarea.

Chiar de curând am primit un e-mail de la Isabelle. Când am rugat-o să-mi vorbească despre astfel de probleme corporale, mi-a răspuns că lucrul cel mai important este să te simţi bine în pielea ta. Expresia franţuzească este *bien dans sa peau*. Isabelle mi-a explicat că e esenţial să fii capabil

să-ţi asculţi trupul, fiindcă trupul îţi va spune care e greutatea ideală pentru tine. Nu, nu la cifrele de pe cântar trebuie să fim atente, ci la corpul nostru.

Poate că a venit momentul să aruncăm cântarele şi să ne ascultăm coapsele, talia, spatele, abdomenul şi posteriorul!

Fete de oraş

După părerea mea, fetele din oraşe precum New York şi Paris sunt destul de slabe şi pentru că sunt nevoite să meargă pe jos indiferent unde s-ar duce. Până şi graşii sunt slabi! Pur şi simplu, în oraşele astea nu vezi oameni cu adevărat supraponderali, pentru că, dacă ar avea de dus prea multe kilograme în plus, le-ar fi imposibil să se descurce – să alerge în sus şi-n jos pe scările de la metrou, să parcurgă atâţia kilometri ca să ajungă din punctul A în punctul B.

Maşina poate să se transforme într-o „ascunzătoare". E ca o mică peşteră şi, dacă nu eşti atentă, poate să devină un loc în care să mănânci pe ascuns batoane de ciocolată, pur şi simplu pentru că nimeni nu te vede. Cred că de asta, odate ce şi-au atins ţelul şi şi-au propus să-şi păstreze greutatea respectivă pentru tot restul vieţii, membrii Weight Watchers devin deseori lideri. Liderul filialei mele Weight Watchers, cea din Cape Cod, adică fabuloasa Barbara, mi-a spus că asta este o modalitate prin care poate să rămână sinceră cu sine însăşi. Avea nevoie de ceva care s-o ţină legată de problema controlului greutăţii. Într-un fel, Barbara i-a transformat pe colegii şi membrii Weight Watchers în propria ei bunică franţuzoaică. Toţi suntem implicaţi în bătălia asta şi ne purtăm de grijă unii altora. Nu suntem niciodată critici, ci

întotdeauna ne sprijinim unii pe ceilalţi. În acelaşi timp, suntem conştienţi că e important să discutăm toate problemele şi să nu ne temem de excesul de kilograme, considerându-l un fel de monstru pitit în aceeaşi cameră cu noi. Atitudinea aceasta nu numai că e benefică pentru cel care luptă kilogramele în plus, dar are şi capacitatea de a demistifica procesul de slăbire şi de menţinere a greutăţii ideale.

Este adevărat, e mult mai probabil ca francezii să-ţi spună direct că te-ai îngrăşat. În America oamenii au mai mult tact, dar mă întreb dacă nu cumva tocmai din pricina tactului problema problema devine mai spinoasă. Suntem atât de cumsecade şi de atenţi, dar evitând subiectul nu obţinem oare efectul invers, adică nu înrăutăţim situaţia insinuând că sporirea în greutate este o chestiune atât de supărătoare şi atât de intimă încât nu avem voie s-o pomenin? Bănuiesc că succesul de care s-a bucurat *Jurnalul lui Bridget Jones* – atât cartea, cât şi filmul – poate fi atribuit tocmai faptului că a scos la lumină, într-o manieră umoristică şi pe înţelesul tuturor, acest subiect grav.

Grasul este noul slab

Nu putem oare să punem punct, măcar pentru o perioadă, acestor poveşti despre transformări „miraculoase”? Ştiţi la ce mă refer: „A scăzut de la măsura patruzeci şi opt la măsura treizeci şi opt în douăzeci şi una de zile!” sau „Cum să scapi de grăsimea de pe abdomen printr-un truc cât se poate de simplu!”

De curând, am mers la o conferinţă al cărei public era alcătuit în majoritate din femei. Conferinţa n-avea nicio legătură cu slăbitul, dar la un moment dat o tipă s-a ridicat în

picioare şi ne-a mărturisit că a slăbit patruzeci şi cinci de kilograme şi jumătate şi că acum poartă măsura treizeci şi şase. Toată lumea a aplaudat-o. Ba chiar am văzut unele femei cu lacrimi în ochi. Şi eu m-am bucurat pentru reuşita acestei doamne, dar iată care e întrebarea mea: oare ar mai fi făcut ea acest anunţ, iar lumea ar mai fi aplaudat-o, dacă ar fi slăbit numai şapte kilograme? Nu prea cred. Şi asta pentru că a slăbi şapte kilograme nu e deloc dramatic. Însă pot să vă spun, din proprie experienţă, că este la fel de greu să slăbeşti şapte sau douăzeci şi două de kilograme. Acele ultime şapte kilograme sunt culmea dramei. Dar ceea ce nu putem să „vedem" nu există. Apoi trebuie luată în calcul şi atractivitatea basmului cu Cenuşăreasa. În loc ca eroina noastră să pornească de la situaţia în care e îmbrăcată în zdrenţe şi e asuprită de două surori vitrege mârşave, ea îşi începe povestea fiind o grăsună. Dacă ne ducem spre un scenariu de tip reality show, va trebui să mai adăugăm şi o corecţie dentară, o nouă coafură, o nouă garderobă, o liposucţie şi implanturi mamare. După care, *voilà!*

Soseşte la bal complet transformată. E o splendoare!

Şi iată care e problema cu aceste poveşti: ele încurajează acea mentalitate de tip alb a negru, ori a ori. Transmit mesajul că un program de îngrijire zilnică – exerciţii fizice, alegeri culinare corecte, mici răsfăţuri şi apoi mici corecţii – e mult prea plicticos! Aşa că mai bine ar fi să aşteptăm până când ne-am dus cu totul pe copcă şi atunci să purcedem la o operaţiune radicală de transformare! Sau să găsim o dietă miraculoasă. Sau să ne angajăm un antrenor de fitness celebru.

Mentalitatea aceasta de a fi „în program" a „în afara programului" nu ne poate aduce decât nefericire, insatisfacţie şi sentimentul că niciodată nu suntem destul de

bune. Că niciodată nu suntem perfecte. Ceea ce nu e deloc*à la française* şi, cu certitudine, nu e sănătos nici pentru trup, nici pentru minte şi nici pentru spirit. Şi dacă ai pierdut multe kilograme, apoi le-ai recâştigat, iar acum te chinuieşti să scapi din nou de ele, situaţia poate să-ţi distrugă încrederea în propria persoană. Aşa că, spuneţi-mi ce părere aveţi despre planul meu. Ce-aţi zice să mergem pe principiul mai multor paşi mici făcuţi în fiecare zi? Ce-ar fi să ne acceptăm şi să ne iubim aşa frumoase, imperfecte şi fragile cum suntem chiar acum, indiferent unde ne-am afla?

De asta ador campania celor de la Dove care militează pentru frumuseţea reală. Mesajul lor e foarte simplu – toate femeile sunt frumoase, indiferent ce forme au, ce dimensiuni, ce culoare a pielii sau ce vârstă. Dacă intraţi pe site-ul lor, veţi descoperi că Dove s-a dedicat întru totul prezentării femeilor aşa cum sunt ele în realitate – nu corectate pe calculator – în toate reclamele lor. Ba chiar a fost creat un fond prin care sunt sprijinite femeile care se străduiesc să-şi dezvolte sentimentul de încredere în sine.

Aşa că, după cum vedeţi, avem de-a face cu o adevărată mişcare. Adevărul este că firmele vor să procedeze corect. Dacă noi le vom comunica faptul că suntem nemulţumite de aceste aşteptări nerealiste cu care ne confruntăm constant în media, companiile medicale, cosmetice, ba chiar şi cele din domeniul modei se vor conforma. Aşa că, exprimaţi-vă! Daţi lumii de ştire că vreţi să vedeţi o gamă mai largă de standarde de frumuseţe. Lumea este gata să vă asculte!

* * *

Decideţi aici şi acum că sunteţi suficient de cuminţi ca să aveţi voie să mâncaţi. Mâncare „rea" nu există, iar voi nu sunteţi rele fiindcă mâncaţi. Aveţi grijă la porţii, încercaţi să ingurgitaţi cantităţi mai mici şi bucuraţi-vă mai mult de hrana din farfurie. Hotărâţi-vă să nu mai intraţi în bucătărie între mese. Consideraţi că vi s-a interzis accesul în această încăpere.

Mergeţi pe jos peste tot – nu e doar un exerciţin grozav, ci şi o modalitate de a fi văzute în lume şi, pe de altă parte, de a vă accepta corpul, aşa cum este el acum, nu cum va fi cândva, în viitor. Nu căderi în plasa acelor promisiuni de genul „slăbiţi rapid". Menţineţi-vă silueta şi sănătatea prin acţiuni zilnice. Programul de viaţă sănătoasă nu e ceva ce trebuie oprit şi pornit. Şi, în ultimul rând, luaţi în considerare opţiunea de a vă înscrie într-o asociaţie de tip Weight Watchers. Nimic nu e mai grozav decât să ai un prieten care să te înţeleagă şi care să-ţi împărtăşească experienţele.

Îngrijiţi-vă corpul pentru ceea ce este el acum, nu pentru ceea ce va fi la o anume dată din viitor, când veţi fi atins visul perfecţiunii. Corpul vostru merită să fie iubit pe parcursul tuturor transformărilor prin care trece. Faceţi primul pas către acceptarea lui, înveşmântându-l frumos şi scoţându-l la o plimbare!

* * *

Capitolul Opt

Weight Watchers în Franţa

Il y a du pain sur la planche.

(Pâinea e pe masă – ceea ce se traduce prin „Avem treabă”.)

În primul rând, să stabilim un lucru: nu toate franţuzoaicele sunt slabe.

Şi poate e adevărat că majoritatea pariziencelor nu se îngraşă, dar când trăieşti în Franţa, vezi o mulţime de doamne cu rotunjimi. De fapt, vezi femei de toate formele şi dimensiunile. Trebuie să recunosc că, atât timp cât am stat în Franţa, n-am văzut niciodată o femeie cu adevărat obeză, dar cu certitudine nu toată lumea e slabă-băţ!

Cu toate acestea, iată care este diferenţa dintre femeile cu forme din Franţa şi surorile lor din America. Franţuzoaicele – indiferent de dimensiuni – nu renunţă niciodată la frumuseţe şi, pur şi simplu, nu se *comportă* ca şi când ar fi grase. Frumuseţea este dreptul feminin al fiecărei franţuzoaice, aşa că niciuna dintre ele nu este dispusă să renunţe la el. De fapt, după câte mi-am putut da seama, franţuzoaicele consideră că a fi frumoase este o datorie faţă de ţara lor. În fond, trebuie să-şi apere reputaţia. Şi dacă au nevoie să scape de câteva kilograme, atunci vor spune „A, dar eu ador mâncarea – *poate puţin prea mult*, dar *c’est la vie!*” După care vor pune în practică celebrul gest al ridicării din umeri. Apoi, fără mare tevatură, vor începe să fie mai atente la mâncare, în sensul că vor mai reduce din felurile lor preferate, dar care îngraşă. Însă niciodată nu vor renunţa la ele cu totul. Pur şi simplu, se vor servi cu mai puţină brânză, mai puţin vin, mai puţin foie gras şi *un peu moins de chocolat* (un pic mai puţină ciocolată). Dar niciodată nu se

vor priva complet de micile lor răsfăţuri. Şi asta, fiindcă franţuzoaicele percep problema greutăţii din perspectiva menţinerii siluetei. O văd ca pe o chestiune de mentenanţă. Nu e un subiect de genul ori a ori, ci unul care implică rutina zilnică de a alege, în mod conştient, să fii sănătoasă şi frumoasă. Acest simţ al echilibrului le dă franţuzoaicelor încredere în ele însele şi *joie de vivre*. Nu vei vedea niciodată o franţuzoaică stând tristă la o masă, fiindcă nu poate să mănânce decât salată fără sos. Ea va lua câte puţin din toate felurile şi, eventual, va face mici ajustări a doua zi.

Şi, sincer, indiferent de dimensiunile lor, franţuzoaicele se îmbracă şic. Ele ştiu că dacă vor să se simtă bine, trebuie să înceapă prin a arăta bine. Aşa că veţi vedea franţuzoaice voluptuoase – mai ales la ţară – îmbrăcate cu veşminte splendide, care le pun în valoare trăsăturile cele mai frumoase – poate o haină din lână împletită cu un model neobişnuit, poate o eşarfă superbă care să atragă atenţia asupra asupra feţei ori ochilor, poate nişte bijuterii extraordinare sau alte accesorii unicat, precum o căciuliţă croşetată pe care au cumpărat-o direct de la un artizan din piaţă. A, şi întotdeauna vor fi încălţate cu o pereche de pantofi sau de cizme superbe!

Firește, multe americance procedează la fel, dar am văzut şi unele femei (chiar eu m-am aflat printre cele vinovate) care „se resemnează” atunci când nu sunt exact aşa cum şi-ar dori, când se simt prea grase sau prea bătrâne. Ca şi când ar spune: „Ce sens are să mă mai zbat?”

Iată cum ni se poate insinua în suflet acest sentiment al înfrângerii: eşti la coafor, ca să te tunzi şi să te vopseşti. Din acest motiv, te simţi destul de bine. Te gândeşti ca după ce pleci de acolo să te duci să faci nişte cumpărături, să-ţi iei ceva frumos. Poate că, mai târziu, vei ieşi cu soţul la cină. În

timp ce aştepţi să-ţi lucreze vopseaua, iei cel mai recent număr din *Vogue* şi începi să-l răsfoieşti, privind la fotografiile alea drăgălaşe, cu fete imposibil de slabe şi incredibil de tinere. Şi îţi aduni curajul şi-ţi spui că treaba asta nu te deranjează.

Totuşi, încet dar sigur, începi să te simţi din ce în ce mai ciudat. Să te simţi foarte, foarte grasă, ca şi când fetele din revista aia ar fi de pe o altă planetă. Da, ele vin de pe planeta trupurilor de gazelă, a chipurilor neverosimil de tinere, a braţelor lungi şi subţiri şi a picioarelor care parcă nu se mai termină. Chipuri care n-au fost niciodată arse de soare, păr care e lung şi mătăsos şi care n-a văzut în viaţa lui un vârf despicat. Şi dintr-odată, te simţi aproape ca un voyeur, ca un animal enorm care pândeşte aceste frumuseţi şi le devorează din priviri. Stând în coafor ai impresia că te-ai transformat într-un mamut lânos care, dacă s-ar întâlni vreodată una dintre extraterestrele astea care fumează, beau Cola dietetică şi au doi metri înălţime, cu siguranţă ar speria-o aşa de tare, încât biata de ea ar leşina pe fond de malnutriţie! Şi atunci, Poliţia Grăsimii ar veni şi te-ar aresta!

(Bine, poate că asta e doar scenariul meu de coşmar!)

Când mă simt mai puternică, realizez că: merit să fiu fericită la fel de mult ca oricine altcineva. Realizez că perfecţiunea este un concept teoretic, ceva la care nimeni nu va ajunge, iar a-l căuta ar fi culmea îngâmfării, fiindcă până la urmă suntem cu toţii oameni oameni, nu zei. Şi de vreme ce acum şi eu sunt *une femme d'un certain âge* şi am dobândit un strop de înţelepciune şi multă răbdare cu mine însămi, şi încă îmi mai stabilesc ţeluri, am învăţat să fiu mult mai iertătoare când nu izbutesc să le ating întru totul.

Ceea ce vreau să spun este că la petrecerea asta care e viaţa este loc pentru toată lumea – fie că ţi-ai atins ţelul, fie

că eşti aproape de el, fie că, pur şi simplu, ai renunţat la ideea de a-ţi mai stabili ţeluri.

Weight Watchers în stil american

Merg la Weight Watchers – cu mici pauze – de când aveam paisprezece ani. Asta înseamnă că particip la acest program de peste patru decenii şi în diverse locuri: în Connecticut, New York, California şi Massachusetts. În 1985, am devenit membru pe viaţă. La momentul acela, făceam partea din grupul New York City's Upper East Side şi, după vreo opt luni de regim, am slăbit paisprezece kilograme şi am primit o cheie aurie uriaşă şi un card mic de plastic, pe care era imprimit numărul meu de membru pe viaţă. Asta însemna că puteam să particip la orice întâlnire Weight Watchers de oriunde din lume, pe gratis – atât timp cât nu mă îngrăşam cu mai mult de un kilogram peste greutatea mea ideală, care în perioada aceea era de cincizeci şi şase de kilograme.

Acum merg la întâlnirile de la Cape Cod şi da, trebuie să plătesc pentru ele (am depăşit cu certitudine kilogramul de peste greutatea mea ideală), deşi în calitate de membru pe viaţă, beneficiez de o mică reducere. Dar să ştiţi că tot m-aş duce la aceste întâlniri şi dacă nu mi s-ar face reducere. Am participat la multe programe de slăbire, dar Weight Watchers este singurul care mi se pare logic. Care funcţionează pentru mine. Şi nu numai atât, dar e *à la française*! Poţi să mănânci orice-ţi doreşti. Serios! Trebuie doar să înveţi să păstrezi echilibrul. Şi să-ţi ţii sub control porţiile. A, şi cei de la Weight Watchers sunt mari fani ai mersului pe jos. *C'est bien français!!!*

Treburi serioase

Suntem un grup prietenos noi, compatrioţii Weight Watchers, filiala Mashpee Commons Cape Cod, dar la drept vorbind, uneori atmosfera de la întâlnirile noastre e cam mohorâtă. Uneori mă simt ca şi când aş fi păcătuit şi merg acolo ca să mă spovedesc. Firește, asta e numai părerea mea, imaginaţia mea. Weight Watchers nu are nicio afiliere religioasă, iar eu sunt o catolică nepracticantă (am încetat să mai merg la slujbe la şaisprezece ani, dar asta e o altă poveste). Cu toate acestea, gânduri legate de păcate şi spovedanii îmi mai răsar în minte din când în când. Senzaţia asta, că aş avea nevoie să fiu mântuită, mă încearcă în special după momente de genul Halloween sau Ziua Recunoştinţei sau 4 Iulie. Mi se pare că m-am îndepărtat de la calea cea dreaptă. Că am mâncat prea mult. De fapt, că am mâncat nişte chestii diavolesc de gustoase.

Miercurea dimineaţa mergem la „spovedanie". Nimeni nu ne cere să ne spovedim, dar eu, pur şi simplu, mă trezesc vorbind. Şi nu sunt singura! Unii dintre noi au uitat să-şi cântărească şi să-şi măsoare porţiile. Alţii au neglijat să noteze consumul de hrană în jurnalele care ne sunt puse la dispoziţie. Nu ne-am mai adus aminte să ne facem exerciţiile fizice. Am fost leneşi şi răi, iar acum suntem aici, la Bobby Burns (în mod ironic, un local irlandez la care ne strângem pentru întâlniri), ca să fim cântăriţi, să discutăm şi să ne sprijinim unii pe alţii. Da, da, toată treaba cu spovedania e o invenţie a creierului meu, dar sunt momente când, ascultând cum liderul nostru ne reaminteşte liniile directoare ale programului, nu mă pot abţine să nu le compar cu Cele Zece Porunci:

Bea opt pahare de 250 de grame de apă în fiecare zi.

Cântăreşte-ţi mâncarea (sau măcar ţine-ţi porţiile sub control).

Fă mişcare!

Mănâncă cinci porţii de fructe şi legume în fiecare zi.

Mănâncă minimum două linguriţe de ulei „sănătos" în fiecare zi.

Mănâncă două produse lactate în fiecare zi (îngheţata nu se pune).

Mănâncă măcar o porţie de cereale integrale în fiecare zi.

Mănâncă două produse cu proteine slabe în fiecare zi (îngheţata nu se pune la socoteală nici aici).

Ia în fiecare zi câte un supliment alimentar cu multivitamine şi minerale.

Limitează cantitatea de alcool şi de dulciuri (în special îngheţata).

Bine, toate astea sunt recomandări, nu „porunci" şi nimeni de la Weight Watchers nu te va acuza că ai „păcătuit", dar aţi priceput ce am vrut să spun.

Problema uleiului

Petrecem mult timp discutând despre substitute cu puţine puncte valorice, despre maioneză cu conţinut redus de grăsimi, despre margarinele sănătoase sau sosuri pentru salată cu zero grăsimi. Cu toate substitutele astea cu puţine grăsimi sau deloc, multe femei se lamentează că nu au cum să mai includă în regimul zilnic cele două linguriţe de ulei recomandate. Întrebarea „Unde mai bag cele două linguriţe de ulei recomandate?" se aude, practic, în fiecare săptămână.

Deseori sunt tentată să răspund: „Prepară un sos de salată cu niţel mai mult ulei de măsline extra virgin şi cu oţet balsamic, adaugă puţină sare şi piper şi *voilà!*" Dar se pare că în lupta lor de a-şi controla caloriile, doamnele acestea nu mai folosesc decât sosuri cumpărate de la magazin care nu conţin niciun strop de ulei (şi nu sunt deloc ieftine)!

Sunt gustoase sosurile astea?

Păi, da, sunt gustoase, fiindcă deşi poate că nu au pic de ulei şi nici altfel de grăsimi, conţin zahăr!

Eu, una, nu consider că puţin zahăr face rău, dar când ingurgitez zahăr, vreau s-o şi ştiu. Vreau să mă bucur de el, să mă simt inundată de *joie de vivre*, aşa că în general prefer zahărul pe care-l găsesc în îngheţată, într-un sufleu de ciocolată sau doar în cubuleţul cu care îmi îndulcesc ceaşca de espresso. Ideea e că vreau să fiu conştientă de micul meu răsfăţ. Or problema cu sosul de salată fără grăsimi, dar cu zahăr în el, e că nu savurezi dulceaţa zahărului respectiv şi aşa ajungi să zici că n-ai mai mâncat ceva dulce de secole! „N-am mai mâncat ceva bun de nu mai ţin minte când! Am fost privată de dulce! Deci merit o felie mare de tort de ciocolată!"

***Weight Watchers* à la française**

De curând, am fost la o întâlnire Weight Watchers în Toulouse, Franţa. Da, au Weight Watchers şi în Franţa! Pe tot cuprinsul Franţei, femei şi bărbaţi merg la întâlnirile astea, şi ştiţi ceva? Şi ei iubesc organizaţia asta la fel de mult ca americanii!

În schimb, trebuie să vă spun că există o diferenţă majoră între Weight Watchers din Franţa şi Weight Watchers din America. Programul e, în esenţă, acelaşi, dar la

întâlnirile din Franţa, lumea pare să se distreze mai mult. Să te distrezi discutând despre mâncare? Ei bine, da! Şi asta pentru că francezii adoră mâncarea! Ei nu au o relaţie duşmănoasă cu alimentele. Şi nu par nici să sufere de acest sentiment de vinovăţie de care suntem copleşiţi americanii.

N-o să uit niciodată după-amiaza caldă de octombrie, când am intrat în hotelul Albert din Toulouse. Am întrebat unde avea loc întrunirea şi o doamnă amabilă mi-a răspuns că jos. Da, iar aveam de-a face cu o scară din aceea circulară. Am descoperit o încăpere micuţă, în care două doamne aranjau masa şi cântarele. Începuse să se formeze o coadă nu chiar organizată, alcătuită din câteva femei vorbăreţe şi câţiva bărbaţi. Când mi-a venit rândul la cântar, s-a creat puţină rumoare.

— A, tu eşti din America! Nu putem să te cântărim în livre. Numai în kilograme!

Din acest motiv, nu ne puteam da seama dacă slăbisem sau mă îngrăşasem. Din fericire, în spatele meu se afla o tipă din California care ştia cum să transforme kilogramele în livre. Şi conform calculelor ei, a rezultat că slăbisem puţin. (Ceea ce m-a surprins, date fiind toate baghetele cu unt şi iaurturile integrale pe care le mâncasem. În schimb, mersesem mult pe jos.)

Mai târziu, liderul filialei a anunţat că subiectul de discuţie al zilei era *le coeur* (inima) şi ne-a vorbit despre cât de important este să mergem pe jos şi să facem mişcare, fiindcă face bine la inimă. În timpul ăsta, a desenat pe o planşă o inimă roşie, drăguţă. Ah, iată cum s-a insinuat dragostea în întâlnirea Weight Watchers! Da, şi ne-a mai dat fiecăruia – eram cam douăzeci – câte o mică broşură cu poze care ilustrau diverse modalităţi de a face mişcare: mers pe jos, bibicletă, yoga şi dans. În fotografia pentru dans nu se

vedeau decât picioarele unui bărbat şi a unei femei înlănţuite într-un tangou. Femeia avea pantofi negri cu toc şi ciorapi cu plasă. Faţa nu i se vedea. Fotografia se concentra pe zborul circular al tivului rochiei din mătase neagră. Deci dansul nu lipseşte nici măcar atunci când ţii dietă! Fiindcă el aduce *joie de vivre*! Şi, îndrăznesc să spun, promisiunea unei nopţi sexy, în compania unui bărbat misterios.

Vive les américains

Liderul respectivei filiale Weight Watchers din Franţa ne-a prezentat pe mine şi pe fata din California şi a comunicat clasei că suntem un exemplu minunat privind ceea ce înseamnă să fii devotat programului. În fond, ne aflam acolo chiar dacă eram în vacanţă. Eu am încercat să le explic că, de fapt, nu venisem în Franţa în vacanţă, ci ca să scriu, dar brusc s-a iscat o discuţie despre modul în care poţi să prepari o supă de legume cu adevărat gustoasă. Erau comentate şi schimbate reţete… Toată lumea vorbea în acelaşi timp, cu animaţie. Apoi am ajuns la capitolul „sărbătoriri". Grupuleţul acesta de Weight Watchers francezi se descurca foarte bine în privinţa pierderii şi a menţinerii greutăţii corporale. Am remarcat însă că nimeni nu aplauda anunţurile individuale privind kilogramele pierdute. Ceea ce mi s-a părut interesant, fiindcă la întâlnirile din America se aplaudă tot timpul. Pe cuvânt! Dacă povesteşti că ai fost în vacanţă şi te-ai întors cu acelaşi număr de kilograme, eşti aplaudată furtunos. Dacă pierzi câteva grame, toată lumea te aplaudă. Mie îmi place foarte mult chestia asta cu aplauzele, dar mă întreb dacă nu cumva metoda franţuzoaicelor e mai bună, în ideea că ele nu dau atât de mare importanţă celor câteva kilograme în plus sau în minus ori experienţelor

personale ale celorlalţi membri din program. Lor le pasă mai mult de relaţia lor cu o hrană sănătoasă şi delicioasă decât de ceea ce le arată cântarul.

Din câte am văzut, grupul din Toulouse era foarte vesel şi optimist. Singura dificultate cu care părea să se confrunte ocazional era aceea de a alege între un tip de mâncare şi altul. La un moment dat, o doamnă din spate ne-a mărturisit că avusese o săptămână grea. Se simţea *un peu découragée* (puţin descurajată). Se dusese la un dineu, unde toată mâncarea fusese atât de tentantă şi de delicioasă! Şi doamna cu pricina a purces să ne descrie toate felurile de mâncare servite acolo. Mi-era însă greu s-o înţeleg, pentru că restul doamnelor şi unul dintre bărbaţi au izbucnit în râs şi au început să vorbească în paralel, într-o vervă nebună. Până la urmă, liderul a le-a făcut semn să tacă şi enunţat următorul verdict: *Vous pouvez prendre le saucisson ou le foie gras, mais vous ne pouvez pas prendre les deux.* („Puteţi să mâncaţi salam sau foie gras, dar nu pe amândouă.") Ce simplu! Ce înţelept! Sinceră să fiu, chestia asta mi s-a părut extrem de simpatică, dar şi excepţională. Fiindcă, dacă aş fi fost eu în locul acelei doamne, n-aş fi mâncat nici salam, nici foie gras. Aş fi ales salata. Apoi, după o săptămână întreagă de astfel de decizii, probabil că aş fi clacat şi m-aş fi îmbuibat *şi* cu salam*, şi* cu *foie gras*! Astăzi, verdictul liderului a devenit pentru mine un soi de mantră. În viaţă trebuie să faci alegeri. Poţi să mănânci salam sau *foie gras*, nu şi salam şi *foie gras*. Poţi să mănânci îngheţată sau plăcintă cu mere, nu şi îngheţată şi plăcintă cu mere.

Experienţa asta a fost oarecum diferită de cea cu care eram obişnuită la întâlnirile Weight Watchers din America. La toate aceste reuniuni la care am participat, pe tot cuprinsul Americii, niciodată nu i-am auzit pe membri

vorbind cu atâta tandreţe despre hrana adevărată. Da, surorile mele Weight Watchers americance se vor lansa dizertaţii extinse despre un ştiu ce nou produs care are douăzeci de grame de fibre, zero grame de grăsime şi doar douăzeci de calorii pe toată punga, dar după părerea mea, ele pur şi simplu nu iubesc mâncarea aşa cum o iubesc francezii.

Weight Watcher-ii francezi găsesc *joie de vivre* în fiecare bucăţică de brânză, în fiecare roşie şi în fiecare pahar cu vin. Poate că în trecut au savurat prea mult din fiecare şi tocmai de aceea au ajuns în programul Weight Watchers. Cu toate astea, întâlnirile din Franţa par să fie mai curând un soi de celebrare a ceea ce *poţi* să mănânci. Într-un anume sens, bănuiesc că treaba cu limitările şi cu controlul porţiilor, pe care o presupune orice program Weight Watchers, le oferă de fapt francezilor oportunitatea să se entuziasmeze şi mai tare atunci când vine vorba să aprecieze aroma delicată a unei căpşune sau mireasma crudă a unei ciuperci. Era atâta bucurie în încăperea aceea din Toulouse, iar femeile vorbeau aşa de repede, uneori, în acelaşi timp! Trebuie să spun că reuniunea asta atât de veselă a fost ceva cu totul diferit de întâlnirile la care participasem eu în America şi la care Barbara, liderul nostru, se chinuieşte deseori să ne convingă să vorbim!

Discuţii despre mâncare

Fie că faceţi sau nu parte dintr-un grup de tip Weight Watchers, luaţi în considerare faptul că discuţiile despre mâncare pot fi primii paşi spre respectul datorat alimentelor Mâncarea este ceva bun. Da, nu este un demon. Nu e duşmanul vostru – cu coindiţia să o folosiţi cu grijă, respect

şi dragoste. Dacă vă gândiţi la mâncare şi vorbiţi despre ceea ce vă place să mâncaţi, până când preparatul va fi gata şi vă veţi aşeza la masă, vă veţi fi trezit şi simţurile. Stând în faţa aragazului, în timp ce amestecaţi în cratiţa cu legume proaspete şi inhalaţi aroma roşiilor de grădină şi după ce aţi gustat mâncarea, s-ar putea să decideţi că da, aţi pus destulă sare sau că poate mai trebuie puţină. Dacă folosiţi sare de mare sau ceva mai rar şi mai fin precum *fleur de se* (sare de mare adunată manual de pe ţărmurile din Bretagne), veţi avea ocazia să apreciaţi cu adevărat ceea ce gătiţi. Da, sarea de mare e scumpă, deci nu trebuie să trataţi mâncarea respectivă cu superficialitate. Când o luaţi pe îndelete şi adăugaţi la reţetă şi puţină dragoste, nu mai puteţi înghiţi mâncarea pe nemestecate. Şi nici să exageraţi cu cantităţile.

Limbajul alimentelor

V-o amintiţi pe prietena mea, Marjorie, producătoarea de documentare radio care cântă jazz? Ea locuieşte în Franţa de douăzeci de ani. Când am cunoscut-o în New York City, era o fată din aceea înaltă şi slabă (copia leită a lui Andrey Hepburn), care poate să mănânce orice (cheeseburgeri şi cartofi prăjiţi!) şi rămâne tot ca un băţ. Avea un metabolism fantastic, pentru care, sinceră să fiu, o invidiam. Odată cu înaintarea în vârstă, Marjorie a descoperit totuşi că trebuie să fie mai atentă la ceea ce mănâncă. Îi ador însă atitudinea faţă de hrană, născută din faptul că ea nu are în spate acel bagaj emoţional al celor care s-au luptat cu greutatea o viaţă întreagă (persoane aşa, ca mine). Prietena mea e foarte deschisă când vine vorba de regimul pe care îl urmează. Şi frecventează programul Weight Watchers din Franţa. Merge la întâlnirile astea de ani de zile. Iată ce mi-a povestit despre

reuniunile de la Lille:

Iubesc programul Weight Watchers din Franţa! Ştii foarte bine că unul dintre principiile de baze ale WW este să te bucuri de mâncare, s-o pregăteşti cu plăcere. Ei bine, ideea asta e deja conţinută în cultura franceză – pentru francezi e normal să ia produse banale, să le asocieze artistic şi apoi să le savureze cu reverenţiozitate pe îndelete. Francezii nu înghit mâncarea pe nerăsuflate, fără să-i simtă gustul, aşa cum fac mulţi alţii. Ei acordă atenţie fiecărui fel. Aşa că atunci când l'animatrice (liderul) începe să vorbească despre fructul sau leguma care constituie subiectul acelei săptămâni, fetele trec imediat la schimburi de reţete – şi atunci să vezi cum se-ncinge atmosfera. Aici e partea în care limba face diferenţa – des petits pois légèrement salés *sau* une tranche de brioche tartinée *mie îmi sună exotic, spre deosebire de varianta mazăre verde cu puţină sare sau o felie de pâine unsă cu ceva. Prin traducerea numelui ei în franceză, orice mâncare mi se pare mult mai dezirabilă. Dar asta nu pentru că mi-ar aduce aminte de un restaurant franţuzesc, ci fiindcă cu, în clipa în care limbajul îmi ajunge la creier, mă desprind de ţărm şi-ncep să înot prin valurile acestei experienţe împreună cu restul prietenilor de la masă. Şi când spun asta, mă refer la cina care durează ore întregi, la mâncarea care a fost principala atracţie a serii.*

Şi aşa ne-am întors încă o dată la conceptul de petrecere, de cină festivă. Pare evident că cina este ocazia care face ca dragostea să înflorească, legăturile familiale să se consolideze, iar cele comunitare să înceapă să înmugurească, dar acum ne dăm seama că ea este şi secretul datorită căruia francezii izbutesc să rămână slabi (sau, cel

puţin, să nu se îngraşe prea tare).

Atunci când o cină festivă sau chiar una simplă luată în familie durează ore întregi, e clar că nu poţi să înfuleci ce găseşti pe masă cu gândurile în altă parte. În primul rând, eşti observat de alţi oameni. În al doilea rând, fiecare fel e servit pe rând, pe farfurii mici. Deci nu ai de ales: trebuie să te relaxezi şi să savurezi ceea ce ai în faţă. Dacă ţi s-a adus o bucăţică de pui, în farfurie nu ai altceva decât pui. Şi aşa se poate să petreci chiar şi douăzeci de minute ciugulind din respectiva bucăţică. Este considerată o impolitеţe să mai ceri încă o porţie şi, oricum, de ce ai face asta când ştii că ţi se vor mai aduce şi alte farfuriuţe cu tot felul de mâncăruri delicioase? Poate că următoarea va fi o porţie de *haricot verts* (fasole verde). Pe care iarăşi o vei mânca în douăzeci de minute. Între feluri, vei discuta, vei râde, ba chiar te vei contrazice, poate, cu cineva. Vei bea puţin vin. Apoi nişte apă. După care va urma o farfurie cu salată. O gamă de brânzeturi. Şi aşa mai departe. Fiindcă te concentrezi pe câte un singur fel de mâncare, înveţi să savurezi arome individuale. După părerea mea, această modalitate de a mânca e simplu de imitat. Tot ce trebuie să faci este să foloseşti farfurii mici, să încetineşti ritmul, să porţi conversaţii între feluri, să bei vin, apoi apă, şi să mănânci câte un singur tip de mâncare o dată.

Foamea de iubire

Iată problema care apare atunci când intrăm într-o relaţie de duşmănie cu mâncarea: ne setăm pe mentalitatea ori – ori. Ţinem regim şi suntem cuminţi. Poate că nu suntem fericite. Poate că ne e dor să savurăm nişte preparate delicioase, dar suntem cuminţi. De fapt, suntem de-a dreptul

nişte îngeraşi. Buba este că atunci când „derapăm" şi mâncăm puţină îngheţată sau puţin unt sau ne delectăm cu bucata aia de tartă cu mere – ei bine, devenim suntem rele. Iar astane duce către un soi de scârbă de sine. În ceea ce mă priveşte, ştiu că deseori sunt „cuminte" în public. Apoi, după câteva săptămâni de privaţiuni şi de senzaţie din aceea de „nu mai pot", devin „rea". Şi mă îndop. După care mă urăsc şi urăsc mâncarea care m-a îndepărtat de calea cea bună. Am analizat de sute de ori acest tipar. Şi am ajuns la concluzia că eu folosesc mâncarea pentru vindecare afectivă, pentru dragoste. Am încercat să găsesc alte metode prin care să-mi asigur acest confort emoţional. Când m-am simţit stresată, m-am dus şi am făcut o baie cu spumant, ca să mă relaxez, sau am ieşit la o plimbare în pas sprinţar, ca să pun în mişcare endorfinele. Când m-am simţit epuizată emoţional, am tras un pui de somn. Aşa mi-am construit propria Grădină Secretă. Acum, nu cred că abordarea asta are ceva greşit, dar, după ce am călătorit prin Franţa şi m-am apropiat de franţuzoaice, mi-am dat seama că mâncarea chiar este o formă de dragoste şi nimeni nu trebuie să-şi ceară scuze pentru asta! Să pregăteşti o mâncare este un gest de iubire. Să găteşti o masă minunată pentru prietenii şi familia ta este o formă de iubire. Să te delectezi cu mâncarea delicioasă a cuiva este o manieră de a iubi. Şi, cu certitudine, mâncarea joacă un rol esenţial în arta seducţiei!

În America ni se repetă că mâncarea nu e iubire, că nu ar trebui să fie folosită în acest sens, fiindcă ea este cea care ne-a băgat pe noi, fetele cu forme, în bucluc. Eu însă vreau să vă fac o propunere radicală: să spunem că mâncarea *e iubire*. Şi să tratăm atât mâncarea cât şi trupurile noastre cu un respect real. Să ne hrănim corpue cu o mâncare prospătă, sănătoasă, delicioasă şi preparată artistic. Să nu mai avem

această atitudine imorală faţă de mâncare – să nu mai mâncăm indiscriminatoriu, să nu ne mai lăsăm pradă preparatelor de tip fast food, care nici măcar nu ne satisfac cu adevărat. Mai simplu spus, să reintroducem dragostea în ecuaţie şi să vedem ce se întâmplă.

Acum, abia întoarsă din Franţa, pot să vă spun că a iubi mâncarea nu duce la excese; dimpotrivă, mănânci exact atât cât trebuie. Şi îţi conferă un sentiment de bine. Şi, da, de fericire.

* * *

Lecţii franţuzeşti

Începeţi prin a vă iubi trupul aşa cum e el acum. Simţiţi-vă confortabil în propria piele, răsfăţându-vă cu parfumuri şi loţiuni, făcând băi cu spumant şi îmbrăcându-vă frumos. Asta e reţeta franţuzească.

Bucuraţi-vă de mâncare. Aveţi dreptul să mâncaţi, ba chiar e benefic să vă „dezinhibaţi" şi să discutaţi despre mâncare şi despre reţete şi să iubiţi mâncarea. Odată ce ajungeţi s-o îndrăgiţi, e foarte puţin probabil să nu mai „abuzaţi" de ea. Cea mai bună cale de a iubi mâncarea este să experimentaţi reţete noi şi să organizaţi petreceri. Când mâncaţi în faţa altor oameni, există un risc mult mai mic să ţineţi regim în public şi să vă îndopaţi în intimitate. Delectaţi-vă cu mâncăruri adevărate, nu cu preparate procesate, fără grăsimi sau care conţin înlocuitori de zahăr. Aşa vă veţi simţi mai satisfăcute şi nu vă veţi mai confrunta cu impresia de privaţiune.

Găsiţi-vă prieteni care vă înţeleg lupta şi cărora le puteţi împărtăşi poveştile şi reţetele voastre. Vă recomand cu căldură un program de tip Weight Watchers. La modul cel mai sincer, pe termen lung, chiar funcţionează. Şi asta pentru că nu se bazează pe un regim alimentar, ci propune un stil de viaţă prin care, în sfârşit, să ajungeţi să faceţi pace cu trupul vostru şi cu mâncarea.

Franţuzoaicele nu ţin diete. Ele nu se consideră „rele" atunci când se dedau la răsfăţuri culinare. Nici voi nu sunteţi „rele". Aţi mâncat mai mult – şi ce dacă? După asta o să mâncaţi mai puţin. Adevărul e că, dacă vă veţi permite să apreciaţi cu adevărat mâncarea şi veţi vorbi cu dragoste despre ea (aşa cum fac franţuzoaicele), veţi ajunge să mâncaţi mai puţin, pentru că veţi conştientiza fiecare îmbucătură.

Porniţi pe acest drum făcând câte un pas în fiecare zi şi bucuraţi-vă de întregul proces. Nimeni nu e perfect! Găsiţi-vă propria joie de vivre *acum, în clipa asta.*

Capitolul Nouă

Cum să flirtezi à la française

Nu pot să înţeleg cum o femeie poate să iasă din casă fără să se aranjeze puţin – măcar din politeţe. Şi apoi, nu se ştie niciodată, poate că asta e ziua în care se va întâlni cu destinul. Şi e de preferat să fie cât mai frumoasă la această întâlnire.

— Coco Chanel

Francezii nu au de fapt un cuvânt pentru „flirt”. Asta, pentru că fiecare conversaţie, fiecare întâlnire, fiecare privire, fiecare mică negociere, fiecare măr şi fiecare baghetă cumpărată implică acel ceva ce noi numim „a flirta” un pic. Franţa este o ţară caracterizată de tradiţie şi de subtext. De pildă, în trecut, magazinele îşi aveau sediul în casa proprietarului, la parter, aşa că atunci când intrai în magazin, îi intrai de fapt omului în „casă”. Din acest motiv, era considerată o impoliteţe să începi, pur şi simplu, să pipăi mărfurile. Mai întâi trebuia să saluţi proprietarul, eventual să faci puţină conversaţie sau, măcar, să rosteşti pe un ton entuziast *„Bonjour, madame!”* sau *„Bonjour, monsieur!”*

Aşa se face că „flirtul” a devenit o metodă de a netezi drumul, cum s-ar spune, şi a ajuns să fie folosit atât în afaceri, cât şi pentru plăcere. Vedeţi voi, pentru francezi flirtul nu e chiar acelaşi lucru cu flirtul din restul lumii. La ei flirtul nu are nicio legătură cu seducţia sau tachinarea (mă rog, nu în cea mai mare parte a timpului). Flirtul se înrudeşte mai mult cu arta conversaţiei, care e foarte preţuită în această ţară. Iar arta conversaţiei înseamnă să fii politicos şi să conştientizezi faptul că participi la o formă de interacţiune socială veche de când lumea. În plus, ea transformă viaţa în ceva puţin mai distractiv şi, da, mai delicios.

Franţuzoaica noastră va „flirta” cu ochii: ridică privirea, o coboară repede, apoi iar o ridică. Va „flirta” intrând într-o agreabilă discuţie în contradictoriu. Va „flirta” râzând delicat. Franţuzoaica „flirtează” prin simplul fel în care intră într-o încăpere, prin modul în care îşi dă părul într-o parte, prin maniera în care îşi încrucişează picioarele sau în care te privează de zâmbetul ei sclipitor, până în clipa în care te consideră demn de a-i vedea dinţii albi, perfect de

imperfecţi. Franţuzoaica „flirtează" cu toată lumea şi tot timpul. Şi aşa, pentru că „flirtul" nu are nici început şi nici sfârşit, nu ai impresia că foloseşte un mecanism pe care îl porneşte sau îl opreşte. Acesta e modul ei de a fi prezentă în lume. E ceea ce o face fericită. E parte din propria ei *joie de vivre*.

Les bisous

Primăvara trecută, eram în metroul parizian şi priveam un grup de adolescenţi francezi care vorbeau între ei. Erau cinci – trei băieţi şi două fete. Şi aveau în jur de şaisprezece ani. I-am studiat cum s-au întâlnit şi s-au salutat unii pe alţii sărutându-se pe fiecare obraz. Chestia asta le-a luat ceva timp – vagonul era aglomerat şi cu toţii stăteam în picioare. După ce au isprăvit cu pupăturile, au purcesc la treaba lor de a fi tineri – au început să râdă, să flirteze şi să discute despre şcoală.

Dar să revenim la foarte importantul *bisou* (sărut). Mi s-a părut că lumea aşa cum o ştim – noul mileniu – s-a oprit câteva clipe, cât timp doi dintre băieţi şi cele două fete s-au angajat în acel ritual străvechi, transmis din generaţie în generaţie până la ei. Nu m-am putut abţine să nu mă gândesc că gestul acesta insignifiant creează probabil în creierul francezilor un soi de făgaş, de albie prin care curg bunele maniere. Şi mai mult decât atât, *le bisou* e un gest intim. E mult mai intim şi mai delicat decât o strângere de mână sau decât orice altă mişcare pe care tinerii o fac în ziua de azi în semn de salut. Ştiu că fiica mea şi prietenii ei se îmbrăţişează, dar eu continui să cred că o sărutare pe obraz e mai dulce şi impune mai multă grijă şi precizie. În fond, dacă te grăbeşti prea tare, poţi să ratezi ţinta, aşa că

sărutarea pe obraz îl obligă pe om să se concentreze asupra momentului prezent.

Copilaşii

Metroul s-a oprit şi în ei au urcat o mamă şi fiica ei. Fetiţa trebuie să fi avut în jur de trei ani. A rămas pe loc, ţinând-o de mână pe mama şi imediat şi-a focalizat atenţia asupra grupului de adolescenţi. Mă rog, de fapt asupra unui adolescent. A unui băiat – cel mai frumuşel dintre ei. Când metroul s-a oprit, iar cele două fete coborâseră deja, copiliţa de trei ani i-a zâmbit adolescentului. El i-a răspuns tot cu un zâmbet. Cea mică s-a ascuns în fusta mamei. Metroul şi-a văzut de drum şi fetiţa a scos un ochi dintre faldurile de material şi iar şi-a aţintit privirea asupra băiatului, după care, într-o fracţiune de secundă, am văzut-o făcând ceva incredibil. A fluturat din gene. Adolescentul a râs. Şi metroul şi-a continuat cursa.

Ce moment încântător! De o inocenţă pură. Şi totuşi, fetiţa aceasta şi băiatul aflat la vârsta adolescenţei exersau arta „flirtului".

Acum, firește, fetiţe din toată lumea flirtează, râd, zâmbesc şi sunt fascinate de copii mai mari decât ele. Totuşi mă întreb dacă nu cumva noi, americancele în special, suntem învăţate să ne oprim la un moment dat. Dacă nu cumva suntem învăţate că flirtul e periculos. Ni se spune că el poate să ducă, mai târziu în viaţă, la neînţelegeri.

Pentru francezi însă asta nu pare să fie o problemă. Ceea ce m-a făcut să mă gândesc că poate formalismul *bisou*-ului poate să reprezinte o manieră de încadrare a interacţiunilor umane. În fond, mai întâi înveţi să-ţi săruţi mama, tatăl, fratele sau sora sau bunica. *La bise* împletește

iubirea de familie cu prietenia şi flirtul. Sărutările acestea nu sunt separate pe categorii şi bănuiesc că ele sunt secretul *o la la*-ului franţuzesc, al misterului şi al atitudinii sexy a francezilor. Pentru o franţuzoaică, dragostea şi afecţiunea nu sunt două noţiuni aparte. Iar sărutarea nu este un gest rapid şi neglijent, ci dimpotrivă este ceva cât se poate de serios. Şi când acest formalism se combină cu atenţia acordată limbajului – acel *vous* de politeţe şi *tu* în adresarea familiară, ca şi formula de întâmpinare cu *mademoiselle* sau *madame*, utilizată foarte des – ei bine, cred că se naşte un soi de tensiune între zona intimă şi cea familiară. Poate chiar o provocare. Salutul cu *la bise* impune ideea că franţuzoaicele şi francezii trebuie să fie afectuoşi şi să exerseze contactul fizic în regim zilnic. Şi atunci, gândiţi-vă ce efect trebuie să aibă saluturile astea cu sărutări tandre asupra endorfinelor!

Primul sărut

Cu toate aceste sărutări zilnice aţi putea crede că momentul când un băiat şi o fată se sărută pentru prima dată nu mai prea are mare valoare. În realitate, clipa în care un băiat şi o fată se sărută pentru prima dată *pe buze* este crucială.

În ziua în care am ajutat la strânsul strugurilor, superba adolescentă Manon mi-a explicat cum l-a întâlnit pe prietenul ei, Laurent – fiul proprietarilor viei şi ai companiei producătoare de vinuri. Ulterior, Manon (care are acum şaptesprezece ani) mi-a trimis acest e-mail, în care îmi descrie cum s-a cunoscut cu Laurent.

În primul rând, mergeam împreună la aceeaşi şcoală, la acelaşi lycée. Eu aveam cincisprezece ani, iar el şaptesprezece.

În ziua precedentă se întâmplase ceva trist, iar eu venisem la şcoală, dar eram abătută. Nu mai vorbisem cu Laurent decât de două ori în viaţă. Aveam nişte prieteni comuni, dar nu-l cunoşteam cu adevărat. Era frumuşel şi haios, dar ştiam că existau alte fete interesate de el, aşa că eu nu-i dădeam atenţie. În ziua aceea în care eram extrem de supărată, am ieşit în grădina şcolii. Laurent era şi el acolo. Am început să vorbim, iar el m-a făcut să râd, deşi prietenii mei se chinuiseră toată ziua să mă înveselească, dar fără succes. Singurul care a reuşit să mă facă să zâmbesc a fost Laurent.

Seara, după ce m-am întors acasă, am deschis calculatorul şi am vorbit cu Laurent pe MSN (chat). El aflase că eram necăjită, dar nu-i venea să creadă, pentru că toată după-amiaza râsesem împreună!

Aşa că i-am povestit tot ce se întâmplase, iar el mi-a spus că, dacă vreau, putea să mă sune la telefon. Am discutat până a doua zi dimineaţă. În continuare, Laurent mi-a telefonat în fiecare seară şi scenariul s-a repetat o lună de zile. În felul ăsta, am ajuns să ne cunoaştem foarte bine. Şi tot timpul râdeam împreună.

Prietenii mei spuneau că m-am îndrăgostit de el, dar eu nu-i credeam.

După aproape două luni de conversaţii, ne-am dat seama că eram foarte atraşi unul de celălalt. Apoi Laurent mi-a mărturisit că, atunci când mă văzuse în prima zi de şcoală, îşi spusese că sunt cea mai frumoasă fată pe care o întâlnise vreodată… Joi, 6 mai 2008, am mers să ne plimbăm departe de şcoală, ca să scăpăm de toţi copiii aceia care se uitau la noi şi se întrebau ce se întâmplă. Am ajuns la un stadion de fotbal. Nu era un loc foarte romantic, dar pentru noi era suficient. Vorbeam şi râdeam, iar Laurent mă ţinea de mână. Eu mestecam o gumă cu aromă de coacăz-negru.

Laurent spune că niciodată n-o să uite mireasma asta. Eram dată pe buze cu un gloss cu gust de lămâie. Niciodată nu vom uita clipa aceea. În timp ce vorbeam, stăteam destul de aproape unul de celălalt. Eu n-am mai avut răbdare, aşa că l-am sărutat. Laurent m-a strâns în braţe şi aşa a început totul.

Pe părinţii lui i-am cunoscut la două luni după debutul poveştii noastre de iubire. Acum, după doi ani, eu şi Laurent suntem în continuare împreună, totul e bine între noi, ne iubim şi la anul o să ne mutăm împreună, într-un apartament micuţ, fiindcă cu voi merge la universitate, iar el e deja acolo. Suntem tineri, dar sperăm că relaţia noastră va continua exact aşa cum este acum.

Mi-a plăcut foarte mult istorioara lui Manon. În primul rând că descrie magia primei iubiri, a primei iubiri adevărate. Manon este o domnişoară extraordinar de frumoasă, dar mai mult decât atât, este modestă, sigură pe ea, ba chiar puţin misterioasă.

Primul sărut adevărat dintre un băiat şi o fată este primul pas pe drumul către iubire. *La bise* – sărutul pe fiecare obraz în semn de salut adaugă o notă de tensiune între formalism şi intimitate.

Sărutul rămâne sărut

Dar e doar un sărut! O formă de salut. Care vă este la îndemână şi vouă. De fapt, multe dintre noi deja se sărută pe fiecare obraz în semn de salut. Ani de zile, eu aşa mi-am întâmpinat prietenii şi familia. Ştiu că unora gestul li se pare curios şi poate chiar puţin demodat, dar mie mi se părea extrem de firesc. Acum îmi dau seama că era, pur şi simplu,

ceva ce le văzusem pe mama şi pe bunica făcând, aşa că şi eu făceam la fel. Şi e o formă de salut atât de drăguţă. E mult mai feminină decât strângerea de mână, dar nu atât de fizică precum îmbrăţişarea. Începeţi prin a săruta obrazul prietenilor voştri apropiaţi şi ai rudelor. Nu vă grăbiţi şi concentraţi-vă asupra gestului. Fiţi atente la sentimentele pe care gstul vi le stârneşte. Fiţi prezente în clipa respectivă. Fiindcă aici nu vorbim despre un sărut în aer aşa cum se poartă la Hollywood, ci despre un salut sincer.

Dacă vi se pare stânjenitor să vă sărutaţi cunoştinţel*ea la française*, începeţi cu un pupic scurt pe obrazul drept. Poate vi se va părea o prostie sau ceva lipsit de importanţă, dar gestul acesta micuţ vă poate schimba viaţa. Închipuiţi-vă atomii care plutesc în aer. Când ai obrazul lipit de obrazul altei persoane, îi simţi respiraţia şi, preţ de o clipă, îi auzi bătăile inimii. Şi dacă săruţi un om care, în secret, e atras de tine şi de care tu eşti atrasă, atunci sărutul acesta pe obraz va despărţi cu delicateţe vălurile care ascund ceva mai mult.

Cum să-ţi faci intrarea

Flirtul este, în esenţă, o chestiune care ţine de atitudine. Începe cu felul în care te simţi tu însăţi şi cu perspectiva pe care o ai asupra locului pe care-l ocupi în această lume. Cu toţii cunoaştem câte o femeie care nu e deosebit de frumoasă, care nu are o siluetă perfectă, care nu e uluitor de talentată sau de inteligentă, dar de care toţi bărbaţii se îndrăgostesc puţin. Nici măcar nu se îmbracă provocator şi totuşi toată lumea e de acord că este o femeie foarte, foarte sexy. Şi atunci, care e secretul ei? E simplu: ea *crede* că este sexy. *Crede* că e frumoasă.

Franţuzoaicele posedă deseori acest soi de încredere

în sine care îşi are originea în copilărie, când, la lecţiile de dans, sunt învăţate să ţină spatele drept. Franţuzoaicele se desfată îndelung cu ritualurile băii şi adoră să-şi catifeleze pielea cu loţiuni parfumate, pentru ca apoi să-şi aplice câteva picături din parfumul lor definitoriu. Franţuzoaica poartă lenjerie frumoasă – în fiecare zi. O poartă pentru ea şi pentru propria ei plăcere, nu neapărat ca să impresioneze un bărbat. A, şi deseori se cocoaţă pe tocuri înalte.

Înainte chiar ca o femeie să intre într-o încăpere, ea şi anunţă sosirea prin sunetul tocurilor. Da, chiar *înainte* să sosească. Ceea ce naşte un sentiment similar cu acela de expectativă care ne stăpâneşte atunci când suntem la teatru, aşteptăm ca piesa să înceapă şi auzim orchestra care face deschiderea muzicală. *Clic-clic, cloc, clic, clic, clic, cloc, clic.* Impresia aceasta este şi mai intensă atunci când femeia păşeşte pe o stradă pavată cu piatră cubică sau pe o podea acoperită cu gresie. Sunetul acesta este mai mult decât puţin hipnotic. El hrăneşte sentimentul anticipativ. Şi apoi vine adierea subtilă a parfumului. Ceva care se asociază numai cu această femeie. Ceva rar, fin şi ameţitor. Vedeţi, doamna noastră a început deja să ne prindă în mrejele ei.

Franţuzoaica nu va da niciodată buzna în încăpere cu capul plecat, cerându-şi o mie de scuze şi spunând „Iertaţi-mă!" pentru întârziere. Nu. Ea se va opri în pragul uşii şi se va „încadra". Va aştepta până când va fi văzută. Abia apoi îşi va face marea intrare, conştientă că e privită. Va zâmbi şi va păşi încet, cu capul sus, cu umerii traşi în spate, cu abdomenul supt, exact aşa cum a învăţat-*o sa mère* (mama ei). Îşi va acorda timp ca să salute pe toată lumea şi se va uita în ochii fiecărei persoane. Şi aici intervin *les bisous*, alt ingredient al vrăjii. Iar dacă franţuzoaica noastră poartă o eşarfă, şi-o va da jos tacticos, cu mişcări hipnotice.

A, şi niciodată nu-şi va cere scuze pentru că a întârziat zece minute! Ceea ce, de fapt, nici nu contează, fiindcă deja toată lumea a uitat de asta, iar aşteptarea a meritat – a fost răscumpărată prin intrarea pe care şi-a făcut-o.

La un dineu din Auvillar, John Alexander, fotograf şi scriitor din Vancouver care petrece cât mai mult timp posibil în Franţa, ne descrie magia tocurilor:

De la etajul al cincilea al unui imobil din canionul de străduţe înguste ale Parisului, noaptea târziu, sunetul inconfundabil al tocurilor unui femei care lovesc piatra cubică este evocator. Devine din ce în ce mai sonor pe măsură ce ea se apropie, după care se diminuează progresiv, cu cât ea se îndepărtează. E ca şi cum întreaga poveste din Casablanca *se derulează în acele zece sau douăzeci de secunde.*

Este simplul fapt de a păşi şi de a intra într-o cameră o formă de a flirta? Da, indubitabil. E vorba de felul în care te prezinţi. Iar această metodă de a flirta e la îndemâna noastră, a tuturor. Indiferent cât de timidă eşti, poţi să începi să deprinzi arta de a vrăji oamenii doar făcându-ţi intrarea într-o încăpere fără să te grăbeşti.

Exersează acest prim pas atunci când nu ai nicio miză. De pildă, intri într-o cafenea din apropierea casei tale. Deschide uşa încet, cu capul sus şi umerii traşi înapoi. Apoi opreşte-te o secundă şi priveşte de jur-împrejur. Bucură-te de acest festin vizual. Trage adânc aer în piept şi îndreaptă-te fără să te grăbeşti către o masă sau către bar. Schiţează un zâmbet. Tot ce am spus până acum s-ar putea să ţi se pară prea simplu, prea uşor, dar dacă vei repeta des acest mic exerciţin, vei începe să capeţi acea încredere în

tine însăţi pe care o au franţuzoaicele. Te vei simţi, din toate punctele de vedere, mai calmă şi mai sigură pe tine.

Apoi, când vei fi pusă în faţa unei situaţii în care vei dori să-ţi faci o intrare triumfală, vei şti exact cum să procedezi.

Ora de artă

E adevărat că franţuzoaicele au un mic avantaj faţă de noi. În fiecare zi, în parcuri sau pe străzi, în oraşele mari sau în sătuce, sunt înconjurate de semne care le amintesc cât de frumoasă i se pare lumii silueta feminină. Şi mă refer aici la sculpturi reprezentând nuduri clasice superbe, care anunţă oricui are ochisă vadă că femeile sunt frumoase. Că femeile sunt iubite. Că femeile sunt la fel de importante şi de necesare vieţii ca aerul pe care îl respirăm. Şi că femeia este apreciată într-o multitudine de forme – da, există sculpturi care reprezintă balerine suple, dar mai mult decât atât, vei vedea şi femei voluptuoase, extrem de atrăgătoare, şi monumente închinate unor eroine musculoase.

Poate că voi nu locuiţi în Paris şi poate că în oraşul vostru nu sunt statui sau alte exemple de artă publică, elemente care să vă întărească siguranţa de sine şi încrederea în frumuseţea voastră, dar şi voi puteţi face rost de un strop de încredere şi de dragoste de sine vizitând o galerie sau un muzeu de artă. Nu vă grăbiţi şi studiaţi *cu adevărat* picturile impresioniştilor şi statuile clasice. Priviţi-vă prin ochii bărbaţilor. Şi faceţi asta în mod regulat. Nu doar că veţi căpăta acea siguranţă de sine, dar veţi învăţa şi ceva nou despre artă şi viaţă.

Distraţi-vă

Aşadar, vedeţi voi, flirtul înseamnă mult mai mult decât remarci inteligente, replici amuzante şi riposte isteţe. Americanilor li se spune deseori că nu e frumos să „flirtezi" şi că flirtul e o formă de tachinare. Dar felul acesta de a flirta nu are legătură cu tachinarea, ci semnalează forţa, încrederea şi siguranţa de sine a persoanei care flirtează. În Franţa, a flirta, a fi încântător este ceva politicos şi se consideră a fi un compliment adresat celor de sex opus. De asemenea e şi o parte intrinsecă a stilului de viaţă franţuzesc. Să ne gândim doar la cinele francezilor, alimentate de conversaţii animate, amuzabte şi cu iz de flirt.

Cum înveţi să flirtezi? Începeţi prin a exersa arta flirtului în oraşul vostru. Intraţi în vorbă cu proprietarii magazinelor sau cu vânzătorii. Puneţi întrebări. Discutaţi despre subiecte care vă pasionează. Învăţaţi să vă jucaţi cu limbajul. Oricine poate să flirteze şi uneori vă veţi da seama că aceasta este o metodă utilă de a neutraliza o situaţie potenţial delicată. De fapt, nu cu mult timp în urmă, eram în New York City, pe post de dădacă a unui adorabil căţeluş, bichon maltez, pe nume Charlie. Primisem instrucţiuni ca în fiecare seară să-l duc la magazinul de delicatese de la intersecţia străzilor Eighty-fourth şi Amsterdam, unde proprietarul, Bob, îl trata cu câte o bucăţică de carne. Ei, într-o seară m-am dus la locul cu pricina, am intrat, dar imediat am realizat că pe uşă era un anunţ pe care scria INTERZIS ACCESUL CU CÂINI. Prietena mea mă asigurase că era obişnuită cu respectivul anunţ şi că el nu se aplică şi în cazul lui Charlie. Cu toate astea, în seara de care pomeneam am intrat în panică. Mi-era teamă că proprietarul o să ne dea afară din magazin. Şi, ca să pună cireaşa pe tort, în timp ce aşteptam la rând în faţa tejghelei, Charlie a început să latre.

Un bărbat s-a întors şi s-a uitat la mine. (Charlie era ascuns sub tejghea.) Fusesem descoperită. M-am uitat şi eu la că-şi i-am spus:

— Nu e niciun câine aici. Sunt ventriloc!

Cu replica asta, tensiunea s-a evaporat; bărbatul a izbucnit în râs, iar Charlie şi-a primit trataţia. Apoi am realizat că bărbatul aştepta la uşă. Când şi-a dat seama că nu aveam de gând să-i mai spun nimic, a zis:

— Atunci, la revedere, fetelor!

Şi a plecat. M-am gândit să-l anunţ că Charlie nu e fată, dar asta ar fi dus la o nouă partidă de flirt. Iar eu sunt totuşi o femeie măritată!

Dar iată unde voiam să ajung: în seara aceea am plecat din magazin mai fericită. Această scurtă întâlnire îmi adusese multă *joie de vivre*. Cu toate că nu avusesem intenţia să flirtez cu un necunoscut. Îmi vedeam doar de treaba şi de viaţa mea, când intrasem în acest mic bucluc şi găsisem o soluţie ca să ies din situaţia oarecum dificilă.

Când flirtezi cu omul care vinde brânză

Multe franţuzoaice mi-au spus că secretul flirtului este să fii prietenoasă şi să te distrezi. Un exemplu elocvent l-am văzut în piaţa din Valence d'Agen. Eram acolo cu prietena mea, Denise Emanuel Clemens, scriitoarea americană. Ea voia să cumpere nişte brânză pentru colonia de artişti, aşa că l-a abordat pe vânzător. Ce tip haios şi sociabil! îl întâlnirăm de fapt şi mai devreme, dimineaţă, pe teresa cafenelei unde îşi bea ceaşca de espresso, deci acţiunea « flirt » fusese deja demarată. Aşa se face că, atunci când am ajuns în faţa standului cu brânzeturi, ne simţeam ca şi când am fi fost deja prieteni vechi. Ca atare, omul a insistat să-i

dea lui Denise câteva mostre delicioase. Ne-a descris fiecare bucăţică de brânză în detalii extrem de poetice, astfel că Denise a ajuns să cumpere o sumedenie de sortimente. (Deci vânzătorul nostru nu se pricepea doar la flirt, ci era şi un om de afaceri inteligent.) Dar ceea ce m-a surprins a fost felul în care s-a interesat de statutul ei marital: pur şi simplu i-a luat mâna şi, văzând că nu are niciun inel pe deget, a întrebat-o cum de e posibil să nu fie deja luată. Prietena mea i-a explicat că e singură, proaspăt divorţată. Şi atunci bărbatul a invitat-o să iasă cu el în seara respectivă. Era clar că fusese vrăjit de frumoasa şi încântătoarea Denise.

Până la urmă, prietena mea l-a refuzat, dar această scurtă întâlnire i-a umplut ziua de bucurie, iar la cina din aceeaşi seară le-am povestit tuturor despre foarte romanticul şi adorabilul vânzător de brânză. Aşa că, vedeţi, flirtul poate să fie ceva foarte indirect. Poţi să flirtezi când vorbeşti despre brânză, despre vreme sau când te întrebi dacă romanul ăsta nou o fi bun de ceva. Să flirtezi înseamnă să fii prietenos şi să te distrezi. Şi nimic nu e mai seducător decât o femeie care pare că se simte bine şi că se bucură de viaţă. Şi, după cum vedeţi din experienţa lui Denise, flirtul este o modalitate de a lega o relaţie cu comunitatea, cu oraşul sau satul tău ori cu casa ta.

Trecând la partea fizică

Flirt poate să fie şi simplul act de a asculta. Dacă eşti un bun ascultător, eşti şi un seducător înnăscut. Iar dacă simţi că nu eşti un bun ascultător, fă exerciţii în acest sens. Poţi să începi prin a te apleca puţin în faţă. Zâmbeşte. Apoi poţi să atingi uşor mâna bărbatului sau doar mâneca hainei lui. Franţuzoaicele au tendinţa să fie mai reţinute în ceea ce

privește surâsul, dar de la o americancă toată lumea se așteaptă la asta. A, iar francezii găsesc felul american de a zâmbi ca fiind *trés charmant* (foarte atrăgător).

Și dacă vrei să mergi puțin mai departe, poți să-i indici unui bărbat că ești abordabilă trimițându-i câteva semnale subtile – joacă-te cu colierul sau trece-ți ușor mâna prin păr. Poți să folosești și limbajul trupului și să-ți arăți palma deschisă. Sau poți să te îmbraci cu o bluză cu decolteu. Oricum, un zâmbet bine plasat și o privire cu subînțeles sunt forme de flirt. Însă toate aceste tehnici nu funcționează decât dacă ai grijă să nu te comporți pe principiul „una caldă, una rece". E important să te străduiești să-ți dezvolți un stil propriu, pe care apoi să-l susții cu consecvență.

Vorbe de duh de la o expertă într-ale flirtului

Lisa Solod este editoarea unei cărți minunate și foarte emoționante: *Desire: Women Write About Wanting* („Femeile scriu despre dorință"). Scrie de asemenea eseuri și nuvele de succes. Totodată, Lisa scrie online pentru blogeritics.com și pentru The Huffington Post. Și mai mult decât atât, este o mare susținătoare a scriitoarelor (inclusiv a mea!) și o francofilă convinsă, după ce a trăit mai mulți ani la Paris. A, și are un talent înnăscut pentru flirt – în varianta lui cea mai subtilă și mai încântătoare. Când o cunoști pe fermecătoarea Lisa, nici măcar nu-ți dai seama că flirtează cu tine, și pleci de la întâlnirea cu ea simțindu-te fericit că trăiești și că te afli pe acest pământ. Ca atare, ea este persoana cea mai potrivită care să vorbească despre arta flirtului. Și iată ce mi-a spus:

În pragul despărțirii, fostul meu soț mi s-a plâns (a recunoscut?) că singurul motiv pentru care toată lumea venea

la petrecerile noastre extrem de populare eram eu. Şi a pus asta pe seama „personalităţii" mele pe care, în zilele bune, chiar o admira. Cred că varianta cea mai simplă de a explica această forţă de atracţie este aceea de a admite – ceea ce, în sfârşit, fac (din toată inima) – că am o fire de seducătoare.

Eu flirtez cu toată lumea: bărbaţi, femei, copii, ba chiar şi cu sugari (dacă nu izbutesc să-l conving să zâmbească pe un ţânc care plânge, înseamnă că e ceva foarte în neregulă). Pentru mine, flirtul e o a doua natură şi niciodată nu merg pe ideea de „una caldă, una rece". Şi niciodată nu mă aştept să obţin mai mult decât efectul firesc pe care poţi să îl generezi vorbind cu cineva. Fiindcă pentru mine a flirta înseamnă a sta de vorbă. De fapt, e mai curând ca respiraţia. E pur şi simplu un fel de a naviga prin lumea în care trăiesc, e o parte intrinsecă din mine. Dacă nu mi-ar fi atras atenţia cineva asupra acestui talent, nici nu aş fi putut să-i dau un nume.

Indiferent ce credem despre el, Bill Clinton este un maestru în arta flirtului. Chiar şi persoanele care nu îl agreează descriu experienţa unei discuţii cu el ca fiind cu totul deosebită: Clinton îşi priveşte interlocutorul în ochi şi-l face să se simtă ca şi doar el s-ar mai afla în încăpere. Aşa funcţionează flirtul: atenţia pe care o acorzi interlocutorului este atât de intensă încât acesta nu poate să nu se simtă special. Chiar şi preţ de numai câteva secunde.

Oamenii consideră flirtul un comportament negativ şi poate că aşa e, dacă devine prea evident că se urmăreşte un câştig personal, dar pe de altă parte, acest tip de flirt nu e un flirt în adevăratul sens al cuvântului. Eu, când flirtez, vreau să stabilesc o legătură unu la unu. Acesta este singurul lucru asupra căruia mă concentrez: eu flirtez de fiecare dată când întâlnesc o persoană care îmi suscită interesul, din varii motive. Asemenea ochilor căprui sau sânilor mari, cred că

flirtul e o trăsătură genetică. Dacă oamenii pot să fie genetic timizi, de ce nu ar şi genetic seducători? Eu nu aş renunţa la flirt sub nicio formă.

Şi nici voi nu trebuie să renunţaţi!

Cuvinte de dragoste

Unul dintre primele lucruri pe care le-am învăţat la lecţiile de franceză cu Marceline este că francezii nu pronunţă consoanele aşa cum facem noi, nevorbitorii de franceză. Toate sunetele mi se par mai dulci în limba lor – chiar şi un cuvânt simplu precum *petit.* Dacă ar fi să-l rosteşti în engleză sau într-o altă limbă, te-ai opri şi ai pronunţa şi acel T final, lăsându-ţi limba să atingă bolta palatină. Dar, în franceză, T-ul final dispare. Mie mi se pare că deseori francezii abandonează pe drum consoanele, ca şi când atenţia le-ar fi distrasă şi ar fi deja captaţi de o nouă idee. Sau poate că asta nu e decât imaginaţia mea. Totuşi, cred că acest lucru contribuie la acel delicios şuierat, la acel sunet *şâşâit* al limbii franceze. Limba franceză este atât de misterioasă. Deseori aud un cuvânt şi apoi, când îl văd scris, sunt surprinsă să descopăr că se termină cu un T sau cu un N.

Acum, dacă voi nu sunteţi vorbitoare de franceză, s-ar putea să consideraţi că limba în care vă exprimaţi este una exactă, cu consoane dure. Ei bine, dacă vreţi să-i împrumutaţi o tuşă de franceză, nu e nevoie să începeţi să scurtaţi cuvintele sau să renunţaţi la N-uri şi T-uri. Mai curând, încercaţi varianta asta: fiţi atente la ceea ce rostiţi. Modulaţi-vă vocea. Străduiţi-vă să vorbiţi muzical. Avem o limbă superbă, influenţată de originea ei latină (aşa cum e şi franceza. Unele cuvinte au un sunet mai dur, altele sunt mai

catifelate, aşa că e important să ne apreciem limba şi nuanţele cuvintelor. Şi – ce noroc pe capul nostru – noi avem mai multe cuvinte dintre care să alegem decât francezii! Deci de ce să nu le folosim cu grijă şi să ne bucurăm de forţa limbii noastre? Protejaţi-vă vocabularul şi nu vă trataţi limba maternă ca pe ceva de la sine înţeles şi lipsit de importanţă.

Înţelegând pe deplin forţa limbii materne în marea ei complexitate, veţi crea o combinaţie sexy şi de neînvins.

* * *

Lecţii franţuzeşti

Implicaţi-vă în comunitatea din care faceţi parte. Începeţi prin a merge pe jos indiferent de destinaţie, intrând în mod regulat în magazinele preferate. Sporiţi-vă siguranţa de sine salutându-i entuziast pe proprietarisau vânzători.

Nu vă faceţi griji în ceea ce priveşte „flirtul"; mai curând, dezvoltaţi-vă abilităţile de conversaţiepunând întrebări. Iată de ce este atât de utilă exersarea cu cei din magazine – oamenii aceştia primesc cu bucurie orice întrebări legate de marfa pe care o vând. O altă cale de a vă rafina arta conversaţiei este aceea de a adresa complimente atât bărbaţilor, cât şi femeilor. Nu apelaţi la remarci complicate. Spuneţi ceva drăguţ despre pantofii sau servieta persoanei în cauză, despre umbrelă sau despre pălărie. Când veţi ajunge să vă cunoaşteţi interlocutorul mai bine, puteţi să treceţi la complimente legate de zâmbetul lui fabulos sau de ochii fermecători.

În cazul în care consideraţi că nu e nepotrivit, puteţi să atingeţi, cu delicateţe, mâna, braţul sau mâneca persoanei cu care staţi de vorbă. Şi nu trebuie să fiţi franţuzoaice ca să vă întâmpinaţi prietenul sau cunoştinţa cu un sărut uşor pe obraz.

Rulaţi în minte gânduri romantice. Ştiu că s-ar putea ca sugestia asta să vi se pară cam nebunească, dar eu am încercat-o şi chiar funcţionează. Fac chestia asta când soţul meu e prin preajmă şi, din senin, îl simt cum vine şi mă atinge şi mă sărută, şi toate astea duc la o seară romantică… iar eu n-am scos nici măcar un cuvânt!

Purtaţi lenjerie frumoasă tot timpul. Pentru voi înşivă. Lenjeria frumoasă are un efect fantastic asupra încrederii în sine.

Conştientizaţi-vă trupul atunci când intraţi într-o încăpere. Gândiţi-vă la muzicalitatea sunetului produs de tocurile voastre pe podea, gândiţi-vă la vocea voastră, la cuvintele pe care le folosiţi. Apreciaţi puterea unei priviri, a unei bătăi din gene sau a zâmbetului.

În sfârşit, îmbunătăţiţi-vă postura – dacă puteţi, luaţi câteva lecţii de dans. Exersaţi felul în care vă faceţi intrarea într-o cameră. Mergeţi la o galerie de artă şi lăsaţi voluptatea artistică să vă confere încredere în sine şi joie de vivre.

* * *

Capitolul Zece

Ţi se văd chiloţeii

Visele sunt necesare vieţii.
— ANAĎS NIN

La sfârşitul anilor 1960, absolvirea cursurilor elementare şi trecerea la gimnaziu era un moment foarte important în viaţa oricărei domnişoare. Însemna că acum mergeai la şcoală cu elevii cei mari şi că puteai să renunţi la şosetele albe şi copilăreşti, până gleznă, şi să adopţi ciorapii de nylon. Niciodată n-o să uit seara de duminică, înainte de prima zi din clasa a V-a.

Bunica a venit la noi, ca întotdeauna, iar pe mine nu m-a lăsat inima să-i spun că nu mai voiam să-mi facă bucle – se demodaseră deja – aşa că am lăsat-o să-mi răsucească şuviţele pe moaţe. În timp ce stăteam în dormitor, aşteptând să mi se usuce părul, ea a venit şi mi-a şoptit că avea un cadou pentru mine, pentru prima zi de şcoală. Nu mai eram copil, ci devenisem o domnişoară. Apoi a scos o pungă de cadou de la Howland's. Am deschis punga gândindu-mă că înăuntru era probabil o rochie nouă sau un pulover – pe atunci se purtau puloverele din tricot şi fustele mulate pe şolduri cu curele late, ghetele Beatle, rujul alb şi parfumul Love's Fresh Lemon.

Dar nu, în pungă nu se afla nimic de genul ăsta, ci o burtieră de un roz-pal. Nici măcar nu era una nouă. Era vechea burtieră a bunicii. Sigur, o spălase şi acum era cât se poate de curată, iar bunica era o femeie atentă, deci burtiera nu era foarte uzată, dar nici nouă nu mai era. M-am aşezat pe pat şi am ridicat cadoul în faţa ochilor, gândindu-mă: „Doamne, ce mică e! Cum naiba o să încap în ea?!" Mi se părea mai potrivită pentru păpuşa mea Patty Playpal. Atunci

bunica mi-a explicat că burtiera se întinde şi mi-a şi demonstrat, trăgând de laterale. Chestia asta m-a mai liniştit.

— O să-ţi ţină burtica ascunsă, mi-a mai spus ea. Doamnele nu ies niciodată din casă fără burtieră. Şi-ţi face bine la postură!

Am fost mai mult decât încântată de darul bunicii. Mă bucura ideea că burtiera aia avea „să mă ţină strânsă". Şi mi-am închipuit că aşa n-aveam să mai semăn cu mama, care în perioada respectivă începuse s-o cam ia razna. Acum, că intram la gimnaziu, aveam să fiu ca bunica mea elegantă şi aveam să studiez franceza!

În prima zi de şcoală, m-am echipat cu burtiera şi cu o pereche nou-nouţă de ciorapi din nylon.

Nu-mi aduc aminte însă nimic din acea primă zi din clasa a V-a cu excepţia durerii atroce. Abdomenul mă chinuia aşa de tare, încât nu mai aveam în minte decât un singur gând: să-mi scot naibii burtiera aia de pe mine. Pe drumul spre casă, am mai răsucit-o pe şolduri şi am mers aşa – mă rog, mai curând m-am târât aşa – împreună cu prietenele mele Joanne şi Cornelia, care au râs de mine de s-au prăpădit. Li se părea că situaţia era extrem de comică. De ce purtam eu burtieră? Cine mă credeam? Eram nebună? Ele nu înţelegeau, iar eu nu le puteam explica. Am purtat burtiera aceea pentru că tânjeam după ceva care se afla dincolo de Stamford, Connecticut, dincolo de şcoala Dolan, dincolo de Connecticut şi chiar dincolo de New York City. Burtiera era biletul meu de intrare într-un univers străin şi *franţuzesc*.

Când am intrat în clasa a VI-a, ciorapii de nylon cu portjartier au fost înlocuiţi de dresuri, pe care le purtam cu chiloţei cu talia joasă şi fuste mini. Când am absolvit cursurile liceale, în 1971, purtam blugi şi renunţasem la sutiene. Furourile de mătase, portjartierele delicate,

burtierele roz şi ciorapii din nylon era de acum nişte zorzoane redundante, care ţineau de trecut – sau, cel puţin, ceva ce numai o bunică franţuzoaică ar mai fi purtat, o bunicuţă care înţelegea că, atunci când vine vorba de lenjerie, esenţa acelei stări de *joie de vivre* nu are întotdeauna legătură cu ceea ce te face să te simţi confortabil, ci cu ceea ce te face să te simţi sigură pe tine.

Societatea furourilor roşii

Circulă o legendă conform căreia, atunci când Flo Ziegfeld a început să producă celebrul spectacol Ziegfeld Follies, le-a dat fiecăreia dintre dansatoare câte şaptezeci şi cinci de dolari (în anii 1920 asta însemna o mică avere) ca să se ducă şi să-şi cumpere lenjerie frumoasă. Lenjeria aceasta nu urma să fie purtată în cadrul grandioasei extravaganţe teatrale în care se împleteau pene, paiete şi rochii de seară spectaculoase, ci era menită să fie purtată zilnic de fete – pentru ca să se simtă frumoase şi elegante zi de zi. Ziegfeld înţelegea că, pentru o femeie, sexualitatea nu poate fi ceva pe care-l porneşti şi-l opreşti cu uşurinţă, ci mai curând e o flacără mereu arzândă a dezirabilităţii. Aşa că această achiziţie de lenjerie de bună calitate reprezenta o investiţie importantă în sentimentul de încredere în sine şi în propria frumuseţe a artistelor. Era o investiţie importantă pentru că fetele puteau prelua această încredere în sine ele din contextul existenţei din spatele scenei, aducând-o în lumina reflectoarelor.

Pentru mine, ingredientul secret care-mi impulsionează siguranţa de sine este un simplu furou roşu. În general, eu port mult negru, iar o franţuzoaică mi-a vorbit despre forţa pe care ţi-o dă un furou roşu purtat sub o rochie

neagră. Astăzi, mai ales atunci când susţin prelegeri publice, să fiţi sigure că am furoul roşu pe mine. Şi să ştiţi că furoul ăsta roşu a stârnit multe reacţii. Am primit chiar şi un mesaj foarte drăguţ din partea unui magazin de lenjerie din California, care se numeşte Farr West şi care comercializează o serie de furouri sexy, din mătase roşie. Da, furourile sunt ceva de modă veche, care nu se mai poartă. Da, fiica mea şi prietenele ei poartă azi furouri vintage pe post de rochii de seară, dar eu încă îmi mai aduc aminte de perioada în care furoul era furou. Era un obiect de îmbrăcăminte pe care îl foloseai ca nu cumva să ţi se vadă ceva prin rochie atunci când te aflai în plin soare. Astăzi o astfel de preocupare e mai degrabă caraghioasă, dar a fost o vreme când doamnele nici nu concepeau să iasă din casă fără furou. Sau fără burtieră.

Şi nu mă pot abţine să nu mă gândesc că, prin furia asta de a ne debarasa de lenjeria intimă, pierdem ceva esenţial. Da, suntem mult mai relaxate, am scăpat de orice constrângeri, de toate acele straturi suprapuse, de şiteturi, de catarame şi alte soiuri de legături, dar situaţia asta ne-a dat mai multă încredere în noi? Sau, din contră, uneori ne simţim cam goale? Cam dezbrăcate? Între epoca burtierei şi cea a modelatoarelor corporale, ne-am trezit niţel cam vulnerabile în nuditatea noastră. Poate că de asta conceptul de fitness şi de tonifiere şi cursurile de Pilates au devenit atât de populare. Nu că ar fi ceva rău în asta, dar uneori mie mi-e dor de burtiera aceea micuţă şi roz pe care mi-a dăruit-o bunica – sau măcar de ideea de burtieră.

Mă întreb dacă nu există cumva o parte a psihicului nostru care tânjeşte după complicaţiile pe care le presupune purtatul zilnic al lenjeriei intime, al pieselor care cândva erau de bază în arsenalul feminin. Altfel nu-mi explic de ce

femeile din serialul *Mad Men* au atât de mult succes. Uitaţi-vă doar la Christina Hendricks care o joacă rolul atât de voluptuoasei Joan Holloway. Bărbaţii sunt înnebuniţi după această amazoană superbă şi sunt convinsă că fascinaţia lor e întreţinută, în mare parte, de rochiile mulate şi de trupul de sub veşminte, care e limpede că e ţinut strâns şi ridicat cu ajutorul tuturor echipamentelor intime pe care femeile le aveau la dispoziţie spre sfârşitul anilor cincizeci şi începutul anilor şaizeci.

Ce ne pot învăţa travestiţii

Americanii au tendinţa să exagereze, să-şi piardă busola, inclusiv atunci când vine vorba de lenjeria intimă. Dar o anume parte a populaţiei nu a uitat de şarmul pieselor frumoase de lenjerie. Da, în timp ce noi, majoritatea, aruncam cu frenezie la gunoi burtierele şi ciorapii cu portjartier, homosexualii şi travestiţii îi recuperau pe tăcute. De curând am stat de vorbă cu Sandi Simon de la Bra Smyth, din New York City. Fiicele ei, Becky Simon şi Diana Simon, conduc acum magazinele, dar Sandi mi-a povestit că, la începutul anilor şaptezeci, a preluat de la tatăl ei magazinul de lenjerie din Bronx (care se numea pe vremea aceea Frishman's Corset and Lingerie) şi că printre clienţi se numărau valurile de noi imigranţi abia sosiţi în Statele Unite, dar şi travestiţi care căutau genul acela de lenjerie vintage pe care cândva o purtau mamele lor. Şi într-o epocă în care despre cancerul de sân se vorbea numai în şoaptă, pentru era considerat un secret şi o ruşine, Frishman's era unul dintre puţinele magazine de lenjerie care puneau la dispoziţia femeilor cu mastectomie sutiene şi costume de baie speciale, echipate cu proteze mamare. Implanturile nu

deveniseră încă o chestiune la ordinea zilei.

Astăzi Sandi le ajută pe fiicele ei să conducă cele două magazine Bra Smyth din Manhattan – unul în partea de est şi celălalt în vest. Aceste două extraordinare magazine fac legătura între lenjeria de bază, de zi cu zi, şi cea cu aspect senzual. Au pe stoc tot felul de corsete de modelare, precum şi un serviciu prin care fiecare femeie este ajutată să-şi găsească cea mai potrivită piesă de lenjerie. Mai mult, Bra Smyth are chiar şi un croitor care poate să-ţi modifice sutienul astfel încât să-ţi vină perfect! Ce idee franţuzească! Da, franţuzească, fiindcă pentru francezi moda înseamnă design clasic şi veşminte care să cadă ireproşabil pe trup. Bra Smyth importă lenjerie fină franţuzească de la toate marile firme, inclusiv de la Simone Perele, Chantelle, Barbara, Lise Charmel şi Aubade.

Lenjeria de acasă

Şi nici măcar nu e nevoie să călătoreşti până în Franţa sau în New York City ca să găseşti lenjerie franţuzească de calitate. Eu, de exemplu, am descoperit două magazinuţe fantastice chiar la mine acasă, în Cape Cod. În Mashpee avem magazinul lui Katherine Hudson, K M Hudson, iar pe insula Nantucket avem Ladybird Lingerie. Melissa, managerul acestuia din urmă, mi-a spus că ei sunt unii dintre puţinii distribuitori din Statele Unite ai mărcii franţuzeşti Princesse Tamâam (una dintre preferatele franţuzoaicelor cu care am stat de vorbă!). French Dressing din Beacon Hill, Boston şi Bedroom I's Boutique din Osterville, Massachusetts, au de asemenea o gamă grozavă de lenjerie franţuzească fină. Patroana de la Bedroom I's, Aimée Guthinger, mi-a spus că procedeul de fabricaţie superior şi atenţia la detalii sunt

calităţile pentru care lejeria franţuzească a căpătat fabuloasa reputaţie de a fi *la crème de la crème.* Tot ea mi-a explicat că „noi le încurajăm continuu pe doamne să aleagă dantela fiindcă chiar şi atunci când porţi un sutien simplu, de zi cu zi, pentru tricou, efectul feminin al detaliilor delicate şi subtile ale produselor franţuzeşti îţi vor marca atitudinea, siguranţa de sine şi perspectiva pozitivă pentru întreaga zi".

O la la!

Muza iubirii

Franţuzoaicele poartă lenjerie frumoasă pentru ele însele, nu doar la ocazii speciale sau pentru un anume domn. Ele înţeleg conceptul de *intenţie*. Dacă femeia e frumoasă şi ştie că poartă pe sub hainele de fiecare zi nişte piese sexy, va transmite şi către universul exterior acest mesaj tăcut. Iar universul va răspunde.

Şi e adevărat: dacă ai gânduri sexy şi te simţi sexy, dacă sutienul şi chiloţeii se asortează (franţuzoaicele insistă asupra acestui aspect!) îţi infuzezi existenţa cu sexualitate şi senzualitate. Cam aşa se întâmplă şi cu muza fericirii. Dacă eşti fericită şi ocupată, şi ea te va vizita des. Muza fericirii vrea să vină acolo unde se ţine petrecerea, acolo unde oamenii se simt bine. La fel e şi cu lenjeria. Dacă porţi dantelă şi mătase, un sutien şi nişte chiloţei splendizi, ca făcuţi din spumă de lapte, muza iubirii te va remarca. Ştiind că pe dedesubt ai o lenjerie absolut delicioasă, vei merge pe stradă cu un zâmbet secret pe buze. Şi toată această frumuseţe o vei vedea reflectată în lumea din jurul tău. Chiar şi când vei merge la piaţă, te vei uita la căpăţânile de anghinare şi vei observa că arată de parcă ar fi alcătuite din straturi de dantelă. Marginile înfoiate ale salatei cu frunze roşii îţi vor părea că seamănă cu fustele de la Folies Bergère.

Ţi că sparanghelul aduce cu… Mă rog, nu contează!

Cum să-ţi îngrijeşti lenjeria

Am sesizat legătura dintre mâncare şi lenjerie când eram în Paris, primăvara trecută. Prietena mea franţuzoaică, Tania, m-a luat cu ea la cumpărături la piaşa din zonă. Era o dimineaţă de sâmbătă superbă, iar Tania a ales nişte *saucisson* şi *pâte*, o baghetă şi căpşune – cele mai dulci căpşune pe care le-am gustat vreodată. Toate pentru picnicul pe care urma să-l facem în parc. În plus, a cumpărat şi ceva legume şi un buchet de flori. Când tocmai dădeam să plecăm din piaţă, am văzut un stand cu lenjerie (da, se merge pe principiul „combini şi asortezi" – haine şi lenjerie cu legume şi fructe, vin şi cidru, flori şi cutii cu *foie gras*). I-am arătat Taniei o pereche de chiloţei drăgălaşi, într-o nuanţă pastelată, şi un sutien asortat – culoarea era aceea a pepenelui, iar deasupra aveau nişte aplicaţii florale. Prietena mea a ridicat din umeri şi mi-a aruncat una dintre acele priviri subtil dezaprobatoare caracteristice franţuzoaicelor. Mi-a spus că lenjeria aia era „fără stil". Lipsită de subtilitate. Ieftină. Când ne-am întors acasă, m-a dus în dormitor, a deschis un sertar şi mi-a arătat lenjeria ei. Care era extrem de fină şi de delicată. N-o să vă dau prea multe detalii, dar asta pot să vă spun: nimic din sertarul respectiv nu era ieftin sau lipsit de subtilitate. Toate accesoriile ei intime erau diafane, dantelate, simple şi foarte, foarte elegante. Tania avea câte două, trei perechi de chiloţei pentru fiecare sutien. Şi nu, nu cumpărase toţi chiloţeii în acelaşi timp. Avea însă grijă să păstreze cam aceeaşi gamă de culori, croieli şi materiale, astfel că tot timpul putea să se asorteze. Prietena mea îşi spală lenjeria de mână. Da, spălatul de mână al

pieselor de lenjerie delicate este un ritual de seară. De fapt, majoritatea franţuzoaicelor pe care le-am cunoscut au o încăpere specială care se numeşte *lingerie* – termen care nu înseamnă „lenjerie", ci desemnează locul în care îmbrăcămintea fină este spălată de mână şi apoi pusă la uscat şi uneori călcată. E surprinzător să vezi câte franţuzoaice au în casă un fier de călcat şi o masă de călcat. E evident că-şi îngrijesc veşmintele cele mai preţioase cu mare grijă.

Gândiţi-vă ca data viitoare când vreţi să vă cumpăraţi un sutien să apelaţi la ajutorul unui specialist care să vă găsească măsura perfectă. Multe dintre magazinele de profil pun la dispoziţie acest serviciu. Dacă nu vă puteţi permite să frecventaţi astfel de magazine, daţi o raită pe la cele uşor mai ieftine. În multe veţi găsi lenjerie de designer la preţuri scăzute. Pentru a putea purta o lenjerie de calitate în fiecare zi (nu doar la ocazii speciale), cheia este să vă cumpăraţi câte un sutien la fiecare trei perechi de chiloţei. Asiguraţi-vă că sutienul se asortează cu chiloţeii şi, mai presus de orice, îngrijiţi-vă lenjeria. A, şi sincer, soţii voştri nu se vor plânge dacă vă vor vedea lenjeria pusă la uscat în baie – sau chiar pe sârma de afară. De fapt, cred că se vor simţi chiar foarte inspiraţi!

Mâncare şi zorzoane

Mai târziu, după plimbarea cu Tania, am pornit la pas prin Paris. Mă tot gândeam la legătura dintre fructele proaspete, legume şi flori, şi lenjeria de la *marché* (în ciuda faptului că prietena mea nu fusese de acord cu calitatea pieselor intime). Îmi spuneam că proximitatea mâncării şi a lenjeriei trebuie să aibă un efect asupra creierului

franţuzoaicei, dar nu izbuteam să-mi dau seama care era acesta.

Sosisem în Paris cu doar douăzeci şi patru de ore înainte, iar acestea erau primele zile de vară cu adevărat călduroase. Oraşul se trezise la viaţă sub impulsul vremii toride, al zgomotelor şi chiar al modei. Iar franţuzoaicele erau îmbrăcate în rochiţe văratice şi în fustiţe din bumbac alb, lăsând multă piele la vedere. Şi-şi luaseră la purtat sandalele de vară. Toate aveam bătături la picioare, numai că franţuzoaicele îşi desprindeau plasturii şi anunţau vesele că, în vreo săptămână, *il n'y aurait pas de problème* (nu va mai fi nicio problemă). Picioarele aveau să li înveţe cu noile încălţări. Era mijlocul lunii iunie, iar soarele nu apunea decât după zece seara, aşa că şederea pe terasa de la Café Étienne-Marcel, împreună cu o mulţime de oameni îmbrăcaţi modern, zgomotoşi, de toate naţionalităţile şi care vorbeau continuu, mi se părea a fi ceva absolut spectaculos. Era duminică, seara desemnată de cei de la Café Étienne-Marcel ca fiindu-le dedicată homosexualilor. Da, sute de bărbaţi umpluseră trotuarele. Cu toţii erau îmbrăcaţi în cele mai adorabile haine de vară! La drept vorbind, judecând după moda astfel afişată, ai fi putut crede că ne aflam pe insula Nantucket: şorturi în nuanţe de şerbet şi tricouri polo într-o gamă de culori fantastică – roz, albastru, verde, mov, galben şi portocaliu. Imaginile astea m-au făcur să-mi aduc aminte de un aranjament multicolor de *macarons* în forma Turnului Eiffel, pe care îl văzusem în cursul aceleaşi zile.

A, şi erau multe femei frumoase care îi însoţeau pe prietenii lor homosexuali! Da, cred că francezilor le plac astfel de amestecuri. Şi în mijlocul acestui tablou, magazinul Diesel de vizavi tocmai demontase una dintre vitrine ca să vâre înăuntru un Fiat minuscul, care urma să facă parte din

decor. Da, era ceva exagerat, dar impresionant. Iar noi, în acea seară pariziană toridă, aveam rolul de spectatori.

Stând aşa, pe terasa cafenelei, am început să studiez o fată cu dantelă neagră pe spate. Dantela pare să fie un accesoriu la modă. Nu era vorba de o dantelă neagră fină, ci de un soi de macramé din bumbac, care mi-a adus din nou aminte de partida de cumpărături de la *marché*, de legumele acelea atât de frumoase şi, în special, de căpăţânile enorme de anghinare. Şi atunci am realizat că dantela de pe spatele acelei fete semăna cu dantela frunzelor de anghinare.

Dantela era cam ca un apetitiv care anunţă ceea ce este ascuns sub haine. Şi aşa cercul s-a închis. Dacă punem la un loc şi combinăm mâncarea, sexul, dragostea şi frumuseţea, cum să nu devenim conştiente de trupurile, de siluetele noastre?! Între mâncare şi intimitate se stabileşte o legătură instantanee!

Dieta pe bază de lenjerie

Eu cred sincer că această încântătoare lenjerie franţuzească satisface o anume poftă de dulciuri savuroase. Am descoperit că plimbarea prin Paris cu ceva dantelat şi luxos pe sub rochie m-a făcut să apreciez mai mult vitrinele acelea splendide, cu *macarons* micuţe şi rotunde şi colorate, de la ceainăria La durée, şi bomboanele create de artistul ciocolatier Patrick Roger (care, apropo, când i-am vizitat de curând magazinul, avea în vitrină un bloc uriaş de ciocolată sculptat în formă de elefant). Şi uitaţi-vă doar la toate produsele acelea de patiserie atât de sexy! Admiraţi detaliile delicate ale micilor *profiteroles*, ale eclerurilor sau ale dreptunghiurilor de *pain au chocolat*. Nu uitaţi de pişcoturile *langue de chats* (limbi de pisică); de *palmiers* (produse de

patiserie în formă de frunză) şi de croasantele cu forma lor minunată care aduce cu luna în creştere; de *mille-feuille* („o mie de foi"), preparate din mai multe straturi de aluat, stropite cu ciocolată şi glazură de vanilie; de *madeleine* (prăjiturele ca nişte scoici); şi nici de brioşele care sunt mai curând pâinicele unse cu puţin ou bătut şi care seamănă surprinzător de mult cu un sân cu un sfârc mare în mijloc.

Ţi se pare că întreaga cultură franceză conspiră ca să te facă să te simţi sexy. În orice caz, cel puţin atenţia aceasta la detalii, mâncarea, hainele, arhitectura şi grădinile atât de artistice au darul să-i amintească unei femei că până şi cele mai simple şi mai delicate plăceri trebuie luate în serios. Iar toată această atenţie la detaliile care alcătuiesc o viaţă normală aduce un anume soi de fericire – aduce *joie de vivre.* Fiindcă nu-ţi trece prin minte că activităţile banale, precum drumul până la poştă, cumpărarea ingredientelor pentru cină sau a unei perechi de ciorapi, sunt lipsite de importanţă. Totul e important în viaţă. Toate lucrurile astea, puse la un loc, formează secretul care te ajută să găseşti fericirea.

Şi dacă nu credeţi că a-ţi cumpăra un sutien drăgălaş e un motiv de bucurie, întrebaţi-o ce părere are despre asta pe o femeie care şi-a pierdut un sân.

Să iubeşti, să pierzi şi să te îmbraci

Mama a fost diagnosticată cu cancer la sân în 1977. Tocmai mă întorsesem dintr-o călătorie în Europa, când colega mea de cameră mi-a transmis să-i telefonez imediat mamei. Era ceva urgent. Când am sunat, am aflat că mama era la Greenwich Hospital, iar chirurgii urmau s-o supună, a doua zi, unei operaţii de mastectomie radică.

Când eram în clasa a VI-a, mama n-a putut să vină la

concertul meu de vioară. Doctorul îi descoperise un nodul la sânul drept. Nodulul a fost extirpat şi s-a dovedit a fi fost benign. De data asta situaţia era diferită şi trebuia să i se îndepărteze tot sânul.

La mai multe luni după operaţia de mastectomie, am mers cu mama la un specialist de la magazinul Saks Fifth Avenue, de pe Long Ridge Road, în Stamford, Connecticut. Omul a ajutat-o să-şi găsească un sutien cu proteză. Da, era vorba de mama mea – cea care înainte îşi cumpăra lenjerie din catalogul Frederick's of Hollywood, cea care purta peruci şi rochii negre cu franjuri. Acum, aceeaşi femeie stătea în spatele unei perdeluţe care abia dacă-i ascundea corpul firav, iar eu am fost nevoită să mă întorc cu spatele ca să nu mă holbez la curbura aceea goală care-i marca o jumătate de piept. Coastele i se vedeau prin piele, iar abdomenul i se umflase puţin, astfel că semăna cu un copilaş. Vânzătoarea a ajutat-o să găsească sutienul potrivit şi, până la urmă, mama şi-a ales unul foarte drăguţ, din dantelă albă, cu o fundiţă între cupe. Sutienul acesta din dantelă albă o făcea să arate din nou întreagă. Normală. Şi asta era tot ce conta.

Acum, gândindu-mă la mama, ştiu cu toată tăria că sutienul potrivit, puţină dantelă şi nişte mătase îi pot da unei femei incredibil de multă siguranţă. Şi da, te pot face să te simţi sexy. Iar uneori a fi sexy nu e o nimica toată.

Din 1977 şi până acum s-au făcut multe progrese. Să suferi o operaţie de mastectomie nu mai e ceva ruşinos, ceva ce trebuie ţinut secret. Astăzi avem marşuri de susţinere, avem chirurgie reconstructivă şi implanturi. Ce n-aş da ca mama să fi putut trăi ca să vadă toate astea!

Şi totuşi, în după-amiaza aceea, în magazinul Saks Fifth Avenue din Stamford, mama şi-a găsit sutienul potrivit şi, preţ de o clipă, a fost fericită. Aşadar acesta este secretul

care te poate ajuta să găseşti *joie de vivre*: să te iubeşti pe tine însăţi aşa cum eşti acum – să iubeşti persoana aceasta frumoasă, fragilă şi imperfectă care eşti tu.

* * *

Lecţii franţuzeşti

Investiţi în lenjerie franţuzească frumoasă. Puteţi să găsiţi aşa ceva chiar în oraşul vostru sau pe internet. Asiguraţi-vă că sutienul şi chiloţeii se asortează – pentru asta, cumpăraţi câte trei perechi de chiloţei pentru fiecare sutien. Alegeţi-vă piese în alb şi negru, iar la această bază adăugaţi o a treia culoare preferată – roşu, roz aprins sau albastru. Asta vă va ajuta să vă coordonaţi lenjeria. Mergând pe aceeaşi gamă de culori, puteţi să adăugaţi tot felul de accesorii haioase – furouri, ciorapi cu portjartier şi corsete, pentru un look retro. Există multe magazine în care găsiţi şi ciorapi din aceea care se prind pe coapsă cu ajutorul unei fâşii de plastic lipicios.

Ţineţi minte că orice poate să fie sexy, dacă voi vreţi să fie sexy – mai ales piesele acelea demodate, care au un aer obraznic, incorect din punct de vedere politic şi vintage: şorţuri, uniforme şi alte ansambluri care, în imaginaţia noastră, se asociază cu anumite ocupaţii precum cea de secretară, pilot, vânător de safari, cowboy sau şefa unui country club de provincie.

Aveţi grijă să vă păstraţi lenjeria curată spălând-o de mână şi uscând-o pe sârmă. Găsiţi un loc special unde să vă păstraţi în ordine aceste piese intime. Dacă puteţi, investiţi

bani într-o consultaţie la un profesionist, care să vă ajute să vă alegeţi sutienul perfect şi orice alte piese de bază. Veţi remarca imediat o modificare a aspectului vostru general.

Poate oare o lenjerie bine croită şi perfect potrivită pe trup, care pune în valoare silueta, să te facă mai fericită? Categoric da.

* * *

Capitolul Unsprezece

Cum să te îmbraci franţuzeşte

Moda nu e ceva ce are legătură doar cu rochiile. Moda are legătură cu cerul, cu strada, cu ideile, cu felul în care trăim şi cu ceea ce se întâmplă.

— Coco Chanel

Prietena mea cea mai bună de la Bard Collège, Iris Levy, mi-a dăruit cizmele, cizmele ei Frye nou-nouţe. Erau nişte încălţări cu aspect robust, cu botul pătrăţos, din piele roşcat-deschis, cu o mică platformă şi tocuri care scoteau un zgomot metalic. Erau genul de încălţări numai bune pentru un cowboy. Iris mi le-a împrumutat mai întâi, apoi s-a decis că ar trebui, de fapt, să fie ale mele. Mama ei s-a supărat foarte tare. Cizmele cu pricina costaseră aproape cincizeci de dolari. O avere, în 1975. Dar pe vremea aia nouă nu ne păsa de bani şi de bunurile materiale. Aşa că Iris mi-a scris un

mesaj, chiar înainte să plec de la şcoală, şi mi-a spus: „Ia tu cizmele, iubito”.

Eram în drum spre aeroportul JFK ca să prind avionul spre Londra. Începea anul meu de hoinăreală – deşi în epoca aia nimeni nu-i zicea aşa. Era pur şi simplu ceva ce făceai după absolvire – un soi de MBA pentru cei cu suflet de artist. În vara precedentă, chiar la începutul ei, făcusem autostopul şi mersesem cu o camionetă până în California. În Los Angeles am găsit, prin agenţia Kelly Services, un post temporar la Southern California Gas Company. După ce am strâns destui bani, m-am hotărât să-mi urmez visul de a merge în Haight-Ashbury şi aşa, tot făcând autostopul, am ajuns în San Francisco. În vara lui 1975, oraşul era plin de tineri flower-power, îmbătrâniţi prematur, care bântuiau pe străzi în anteriele acelea lungi de ţărani mexicani, zdrenţuite şi pline de noroi, ca şi când ar fi rătăcit drumul spre casă.

Eu însă ştiam să stenografiez în stil Gregg şi să bat la maşină într-un ritm de 106 cuvinte pe minut, aproape fără nicio greşeală, aşa că întotdeauna puteam să-mi găsesc ceva de lucru. În liceu oscilasem între ideea de a merge la facultate şi aceea de a mă angaja ca secretară, aşa că, sosită în San Francisco, am putut să stau câteva luni ca angajată temporară la o companie de transport naval, cu sediul în vechea Ferry Building. Apoi, după ce din nou am strâns destui bani, am părăsit coasta de vest şi m-am întors în est, iar am mai economisit nişte bani şi am plecat în Anglia.

Am aterizat pe aeroportul Heathrow la şase dimineaţa, în septembrie 1975. Londra mi se părea mai civilizată. Mă rog, în orice caz mai sigură. Numai că eram o copilă naivă şi toată averea mea consta într-un bilet de avion, trei sute de dolari în cecuri de călătorie American Express şi un rucsac în care îndesasem blugi, bluza neagră Danskin, două fuste

ţărăneşti cu imprimeu indian, un tricou în dungi alb-albastre, un pulover uriaş pe care îl confiscasem de la fratele meu, o pereche de pantofi cu talpă groasă şi câteva obiecte de toaletă. A, şi o cămaşă de noapte Lanz of Salzburg, pentru nopţile acelea englezeşti friguroase. Iar în picioare aveam cizmele Frye. Cu acest arsenal, intenţionam să rezist un an.

Nu era prima mea călătorie la Londra. Mai fusesem acolo şi în vara precedentă. Atunci îl cunoscusem pe un englez pe nume Alan Driver, care lucra ca agent de turism în Hampstead Heath. Îmi pierdusem virginitatea cu câteva zile înalte de a absolvi, iar acum eram îndrăgostită.

Rucsacul meu era de fapt un soi de coş mare, împletit de mână şi prevăzut cu două bretele de piele pentru umăr. Pe aeroportul JFK, tata mă întrebase dacă mă duc la un picnic sau în Europa.

Şi acum să vă explic cum stă treaba cu cizmele Frye. Nu sunt deloc frumoase. Sunt nişte încălţări zdravene, cu botul pătrăţos şi cusături vizibile. Pe vremea aia nu se făceau decât într-o singură culoare – roşcat. Când îţi cumpărai o pereche, magazinul îţi dădea şi un borcănel cu o cremă pentru întreţinerea pieii, precum şi sfaturi cu privire la modul în care să-ţi cureţi cizmele şi să le îngrijeşti astfel încât să te ţină o veşnicie. Pe atunci, asta era ideea pe care se mergea. Cu toţii ne revoltam împotriva consumerismului ostentativ şi a produselor lucrate intenţionat de mântuială, tocmai ca să se uzeze numaidecât. Trăiam în sărăcie, dar cu stil. (A fost şi o carte cu titlul ăsta.) Să-ţi faci cumpărăturile de la magazinele Armatei Salvării era o decizie politică şi spirituală. Obiectele aveau personalitate – ba chiar şi suflet. Pe vremea aia, oamenii dădeau din nou viaţă rochiilor de casă vechi. Salvam fustele de mătase de prin tomberoane.

Căutam haine vintage la Unique Boutique şi Canal Jeans. Cumpăram salopete reciclate, pătate cu vopsea, de la depozitele facultăţilor.

Eu şi Mary Quant

Eram în drum spre Inverness, Scoţia, când cineva mi-a spus ce se întâmpla în New York.

— E un oraş fantomă. Un oraş falimentar. Au ajuns să vândă acţiuni ca să încerce să-l salveze.

Asta se întâmpla imediat după ce iubitul meu englez îmi declarase că voia „să fim doar prieteni". Sufeream deci cumplit din dragoste şi mă simţeam pierdută, dar ce sens ar fi avut să mă întorc, dacă acasă tot ce mă aştepta era un oraş fantomă? Aşa că, atunci când banii mi s-au terminat, am găsit o agenţie canadiană care mi-a zis să nu-mi fac griji din pricina problemei cetăţeniei, ci doar să le spun angajatorilor că sunt canadiancă. În felul ăsta am găsit un post la un designer vestimentar, care îşi avea casa de modă în Oxford Circus, o zonă şic a Londrei. Compania producea o serie de jachete de lână şi rochii foarte elegante. Toate veşmintele erau simple şi bine croite, cu gulere mari şi o formă trapezoidală à la Mary Quant. Mi-au dat şi mie o jachetă vişinie, pe care am purtat-o toată iarna. Nu-mi ţinea de cald prea bine, dar mă făcea să arăt ca o studentă englezoaică get-beget. Nici banii pe care-i câştigam nu erau tocmai puţini, aşa că după ce am economisit o sumă suficientă, m-am hotărât să mai călătoresc un pic. Am plecat din Londra şi m-am îmbarcat pe un vas care traversa canalul spre Franţa. Traversarea se petrecea noaptea, era de durată şi marcată de tangajul feribotului. Destinaţia mea finală era Parisul. Pe acest vapor am cunoscut-o pe Maureen, o

irlandeză care mai făcuse călătoria asta de multe ori, fiindcă lucra în Paris *că au pair*. Eu sufeream de rău de mare şi-mi venea să vomit, iar Maureen a fost foarte drăguţă şi a stat cu mine tot drumul. Aşa ne-am împrietenit. Până la urmă, mi-a spus că, dacă tot nu am un adăpost în Paris, aş putea să dorm la ea, pe podea.

Irlandeza mea locuia la etajul al cincilea al unui bloc fără lift de pe Rive Gauche, Boulevard Saint-Michel. Era deja februarie şi ne încălzeam cu un mic radiator pe gaz lichefiat. (Se pare că radiatoarele astea erau într-adevăr periculoase.) Iar sâmbăta seara întotdeauna rămâneam fără gaz. Era în 1976 şi cineva inventase muzica disco. Aşa că Maureen zicea:

— Dacă dansăm, n-o să ne mai fie frig. Deci hai la discotecă!

Ieşeam în aerul rece al nopţii, o luam pe Boulevard Saint-Germain şi mergeam la Le Cave, unde dansam cu studenţi marocani, veniţi în Franţa prin programul de schimb, şi cu alţi băieţi cu origini cam dubioase. Eu nu vorbeam franceză prea bine, iar ei nu vorbeau deloc engleză, aşa că eram nevoiţi să comunicăm într-un limbaj absolut copilăresc, de genul „Facem fericiţi?" Da, oarecum. Ne sărutam pe poduri şi mâncam prea multe prăjituri.

În fiecare dimineaţă plecam de pe Rive Gauche, treceam prin Jardin du Luxembourg şi mă îndreptam către Alliance Française. Pentru scurtă vreme, am lucrat *că au pair*. Dar în cea mai mare parte a timpului stăteam cu orele prin cafenele, fumam Gauloises şi mă plimbam, mă plimbam şi iar mă plimbam. Într-o seară am mers la o petrecere cu francezi adevăraţi, petrecere care se ţinea în apartamentul unei franţuzoaice adevărate. Nu-mi aduc aminte decât sunetul *şâşâit* al francezei care se vorbea împrejurul meu, că

toată lumea era îmbrăcată foarte frumos, în fuste şi cizme şi pulovere drăguţe, şi că eu mă simţeam ca o vagabondă în blugii şi bluza mea Danskin de discotecă. Adevărul era că întotdeauna mă simţisem mai confortabil îmbrăcată şic. În fond, aşa mă învăţase bunica. Iar încercarea de a mă deghiza în postură de hippie, în haine aruncate de alţii, fusese un efort. Nu era ceva firesc pentru mine. Dar iată-mă la petrecerea aceasta cu francezi eleganţi, incapabilă să-mi găsesc cuvintele ca să explic că garderoba mea hippie nu era decât o mască.

În Paris, m-am dus la un interviu pentru un post de secretară. Era o firmă englezească – şeful meu de la casa de modă din Londr, îmi aranjase acest interviu. Mă mai gândesc şi azi la făgaşul pe care ar fi luat-o viaţa mea dacă aş fi avut puţină răbdare. Îmi aduc aminte că am scris la dictarea unui francez arătos, care vorbea o engleză perfectă. Îmi aduc aminte că m-am aşezat pe scaun, am pus coala de hârtie în maşina de scris şi am fixat-o cu bara de siguranţă. După care m-am uitat pe transcriptul stenografiat şi m-am apucat de bătut la maşină. Cu repeziciune. Când am ridicat ochii şi m-am uitat pe coala de hârtie, am realizat că era plină de greşeli. Nu înţelegeam ce se întâmplase. Pe urmă am aruncat o privire pe taste şi mi-am dat seama că literele erau aşezate în altă ordine. Maşina de scris avea tastatura în sistem european. Q-ul era acolo unde, pe o maşină americană sau englezească, se găseşte A-ul. Iar ca să pun punct, trebuia să apăs pe tasta centrală. I-am cerut scuze francezului şi i-am dat textul înapoi. El mi-a răspuns că înţelege problema şi că, dacă voiam, puteam să revin la birou şi să exersez. I-am spus că o să mă mai gândesc, dar niciodată nu m-am mai întors la firma respectivă. Nu ştiu sigur de ce. Poate fiindcă nu mai prea aveam bani, îmi trebuia neapărat un serviciu şi o casă

adevărată. Poate fiindcă nu mă simţeam prea bine. Era luna februarie, iar în Paris era frig şi ploua, iar haina mea englezească a-mi ţinea de cald. Până la urmă, bolnavă de gripă, m-am întors în Londra şi am mai trecut printr-o serie de slujbe temporare.

Fiindcă noaptea e a noastră

Mai târziu, în cursul primăverii, am ajuns în Amsterdam şi m-am întâlnit cu marocanii cu care dansasem în Paris. Dar, dintr-odată, toţi deveniseră homosexuali. Apoi am cunoscut un roşcovan din California, care m-a invitat să merg cu el s-o ascultăm pe Patti Smith, care cânta la Paradiso. Acesta era un club uriaş, care semăna cu o peşteră. Patti Smith părea un grăunte de nisip profilat pe un fundal îndepărtat de lumină, un grăunte de nisip care psalmodia şi urla – o păsăruică înveşmântată în negru. Era greu să-ţi dai seama dacă era femeie sau bărbat. Era însă fermecătoare şi atunci mi-am dat seama că voiam să fiu poetă. Că voiam să mă îmbrac în negru, să urlu şi să am mulţimi peste mulţimi de oameni care să vină să mă vadă.

În iunie mă întorsesem deja în Londra. M-am mutat într-un apartament comun din Highgate, împreună cu un băiat din Australia, o fată din Grecia, o alta din Canada şi încă una din Viena – o fotografă venită cu o bursă la Central Saint Martins Collège of Art and Design. O chema Brigitte şi ne-am împrietenit imediat. Pe amândouă ne pasionau cumpărăturile făcute la Biba şi la piaţa de vechituri din Kensington şi amândouă eram înnebunite să ne îmbrăcăm în tot felul de costumaţii. Brigitte mi-a făcut nişte fotografii pe care le păstrez şi azi. Pe lângă toată joaca asta, în perioada respectivă am dormit foarte mult. Cizmele mele Frye stăteau

în colţul holului, cu vârfurile puţin arcuite şi carâmbii aplecaţi unul către celălalt, ca şi când ar fi fost angajaţi într-o discuţie, ca şi când îşi şopteau ceva. Vârfurile erau scâlciate şi pătate într-o nuanţă de maro închis. În visele mele febrile, prin minte îmi răsunau melodii de pe albumul *Blue* al lui Joni Mitchell. Apoi, într-o zi, fostul meu iubit englez şi-a făcut apariţia, s-a aşezat pe marginea patului, iar eu mi-am revenit miraculos. Băiatul acesta m-a scos din aşternuturi şi m-a dus cu maşina până în Cambridge, într-o ieşire de o zi. Acolo am băut ceai şi am mâncat sconcs **(n.trad. *Sconcs* sunt un fel de chifle puţin dulci, care se servesc, în mod tradiţional, la ceai)** cu smântână într-o căsuţă de pe marginea drumului.

Apoi fostul meu iubit mi-a spus că ar trebui să mă întorc acasă, în America.

Bonjur, tristesse

De fiecare dată când vizitez Parisul mă reîntâlnesc cu fantoma fetei care am fost. Versiunea aceasta timpurie a mea stă întotdeauna la intersecţia dintre Boulevard Saint-Germain şi Boulevard Saint-Michel. Se gândeşte să dea o raită pe la Wimpy's, pentru un hamburger cu cartofi prăjiţi. Se simte vinovată din cauza asta, dar s-a săturat să trăiască numai cu baghete şi brânză. Traversează apoi Jardin du Luxembourg, în drum spre Alliance Française, unde continuă să facă praf limba franceză. În creierul ei s-a produs un soi de talmeş-balmeş, iar acum i se pare că trăieşte doar o jumătate de viaţă. A uitat să vorbească engleza corect. A uitat cum să bată la maşină. Jurnalul şi l-a pierdut la biroul American Express. Îi e frică de toaletele turceşti. A obosit să tot doarmă pe podele. A obosit să-i tot fie frig. Ar vrea să facă un duş cu adevărat fierbinte. Ar vrea să mănânce o masă ca

lumea. Ar vrea ca francezii s-o placă. Numai că francezii n-o plac. Ba chiar, într-o zi un domn francez mai în vârstă, îmbrăcat la costum şi cravată, o opreşte în faţa galeriilor Lafayette şi-i spune ceva în franceză. Când ea îi răspunde că nu-l înţelege, că e din America, omul îşi continuă peroraţia. O întreabă ce caută acolo. E nevoit să repete întrebarea de mai multe ori până când ea pricepe. Într-un târziu, fata aceasta care am fost îi spune că îşi caută ceva de lucru. La care el replică:

— De ce nu-ţi cauţi ceva de lucru la tine în ţară?

Însă e obligat ca din nou să repete întrebarea de mai multe ori. Când ea îl înţelege, în sfârşit, se înroşeşte la faţă.

De ce nu-ţi cauţi ceva de lucru la tine în ţară? O întrebare foarte bună, numai că răspunsul e greu de formulat. Nixon fusese pus sub acuzare, iar New York City era în faliment. Mama ei era din nou în spital, iar fratele ei se mutase cu tânăra lui soţie în Australia.

Fantoma tinerei nu rosteşte nimic din toate astea, dar hainele ei spun totul: „Sunt o fată dintr-o ţară prosperă şi sunt aici în fustă de ţărancă şi cu un rucsac în spinare, fiindcă mă prefac că sunt ţigancă şi că n-am casă”.

Hipioţii americani

Nu cu mult timp în urmă, profesoara mea, Marceline, mi-a spus că francezii – şi în special francezii din generaţia ei – nu au apreciat deloc acel aflux de puşti americani aparent bogaţi, care au dat buzna în ţara lor la sfârşitul anilor şaizeci şi începutul anilor şaptezeci. Marceline mi-a zis că ei i s-a părut că, de fapt, tinerii aceştia îi insultau pe francezi. Pe ei„ care înduraseră atâtea în timpul războiului, care aveau atât de puţine şi care, chiar şi în perioada anilor şaizeci, încă se

aflau în mari dificultăţi economice. Mi-a explicat că aceşti adolescenţi sau tineri de douăzeci şi ceva de ani, îmbrăcaţi în blugi rupţi, în tricouri vechi şi fuste ţărăneşti arătau, în ochii francezilor, ca întruchiparea unei glume pline de cruzime. Căci pentru francezi, a te îmbrăca bine – chiar şi atunci când nu ai decât o singură fustă, o singură rochie, o singură bluză, o singură jachetă de lână şi o eşarfă frumoasă – era un semn de demnitate în faţa vicisitudinilor. Să fii bine îmbrăcat era un semn că nu te lăsasei înfrânt. Era un semn de respect faţă de familia ta, faţă de vecini şi chiar faţă de ţara ta.

Nu i-am mărturisit lui Marceline că şi eu am făcut parte din valul acela de hipioţi americani, cu fusta mea ţărănească, cu cizmele Frye, cu bluza Danskin, cu rucsacul şi cu părul strâns în batistă, ca o spălătoreasă. Astăzi, când vizitez Parisul şi mă întâlnesc cu fantoma fetei care am fost, mă întreb dacă ea şi Marceline nu s-au întâlnit cumva pe lângă staţia de metrou Cluny La Sorbonne şi, preţ de o clipă, mă închipui cerându-i scuze. După care încerc să-mi dau seama dacă ea m-ar ierta.

Ascultaţi-le pe bunici

Ca să înţelegi cu adevărat rădăcinile modei franţuzeşti contemporane, e foarte indicat să le studiezi pe doamnele care au trecut de optzeci de ani. Aceste femei au avut şansa de a atinge vârsta majoratului în perioada de glorie a lui Coco Chanel. Ele au fost cele care au aruncat la gunoi corsetele şi bustierele şi fustele lungi şi largi, în favoarea unor haine simple şi clasice, luxoase şi confortabile. Nişte haine în care se puteau mişca în voie. Aceste doamne sunt produsul a două războaie mondiale, a unei epoci în care materialele de calitate se găseau cu greutate şi nu erau deloc

ieftine. La izbucnirea celui de-al doilea război mondial, femeile acestea au fost nevoite să-şi facă bagajele în pripă şi să părăsească Parisul, refugiindu-se în zonele rurale ale Franţei. Aceea a fost o perioadă de mare incertitudine. Coco Chanel a spus o dată că vrea ca niciodată să nu cântărească mai mult decât o păsăruică pe braţul unui bărbat. Mă întreb dacă acest deziderat nu venea cumva din ideea că a fi grasă ar însemna să fii o povară – mai ales într-o vreme în care oricând puteai ajunge în situaţia de a fugi ca să te salvezi.

În lumina tuturor celor de mai sus, această *femme d'uncertain âge* de peste optzeci de ani poartă în ea genomul stilului franţuzesc. Ea reprezintă exemplul perfect de femeie îmbrăcată frumos, în ciuda timpului limitat, a fondurilor restrânse şi a lipsei bunurilor materiale. (Nu-i deci de mirare că eşarfa este semnul ei distinctiv!) Din acest fertil context al sărăciei, la care s-a adăugat imaginaţia, am văzut crescând un stil care e extrem de original, frumos şi tipic franţuzesc.

Tot ce-i vechi e iarăşi nou

Totuşi, ideea aceasta de a face ceva minunat şi imaginativ cu puţini bani subzistă şi azi în mintea franţuzoaicei. Prima dată când am auzit de *vide-grenier* eram în Auvillar, apoi prietenele mele din Paris mi-au explicat conceptul mai pe larg. *Vide-grenier* se traduce literal prin „golirea podului". Pe lângă pieţele normale, în fiecare sat este aleasă cel puţin o zi pe an, în care locuitorii îşi golesc dulapurile, podurile sau pivniţele şi-şi scot lucrurile la vânzare. Ceva similar cu zilele când americanii îşi vând bunurile care nu le mai trebuie direct din garaj sau din grădina din faţa casei. În Franţa însă, totul este foarte bine

organizat şi cam toată lumea participă într-un fel sau altul. Prietena mea Tania şi-a cumpărat, de curând, o faţă de masă vintage superbă cu trei euro.

Vicki Archer este autoarea unei cărţi splendide, inclusiv la nivel vizual, intitulate *My French Life* („Viaţa mea franţuzească"), dar este şi creatoarea unui blog francofil foarte popular: French Essence. Cea mai recentă carte a ei, care poartă acelaşi titlu, a ieşit pe piaţă în noiembrie 2010. Vicki e expertă în vânătoarea de comori şi iată ce mi-a comunicat despre *vide-grenier*:

Un vide-grenier *se organizează, de obicei, în aer liber. În satul meu, Saint-Rémy-de-Provence, se ţine în parcare. Vânzătorii sosesc devreme, îşi instalează măsuţele, îşi scot marfa la vedere, după care se aşază confortabil în aşteptarea a ceea ce deseori se dovedeşte a fi o zi lungă. Totul şi orice este de vânzare – de la antichităţi de colecţie până la nimicuri moderne pe care nimeni nu le vrea – însă absolut niciun obiect nu se aruncă; dacă nu se vinde tura asta, va fi scos la mezat şi tura următoare.* Vide-grenier *seamănă cu jocul de loto; niciodată nu ştii ce-o să câştigi dacă nu joci… şi dacă chiar nu te căpătuieşti cu nimic, întotdeauna îţi rămâne bucuria unui prânz bun. Doar vorbim despre Franţa.*

De ce are nevoie o femeie

Înainte să pună la socoteală comorile neobişnuite descoperite la un *vide-grenier*, franţuzoaica începe cu o paletă bazică de tonuri neutre – negru ori albastru-marin, bej sau maro-roşcat – după care adaugă pete de culoare prin intermediul unei eşarfe, a unor bijuterii, a unei perechi de pantofi ori a unor mănuşi. Franţuzoaica se poate îmbrăca în

negru de sus până joc, dar apoi îşi va completa ţinuta cu un cardigan roz-intens, ca să obţină un contrast evident. În general, ea merge pe principiul „mai puţin înseamnă mai mult" şi, pentru că îşi alege piesele de bază cu grijă, acestea se păstrează în perfectă stare multă vreme şi dau impresia că garderoba ei este mai bogată decât în realitate.

Şi voi pot copia acest sistem, foarte uşor. Mai întâi, alegeţi-vă cu atenţie un stil clasic, după care investiţi în piese din materiale de calitate şi cu croieli impecabile. Pentru că astfel de achiziţii bine realizate nu sunt deloc ieftine, nu vă repeziţi să vă daţi banii pe astfel de elemente de bază înainte să vă asiguraţi că vă vin ca turnate. Ţelul este ca să vă ţină multă vreme. Iată de ce aveţi nevoie:

cămaşa albă clasică (măcar una)
fusta pix (neagră, albastru-marin, maro-roşcat, albă)
blugi care să vă vină perfect
mai multe tricouri sau maiouri în tonuri de negru, albastru-marin şi alb
rochia neagră clasică
o jachetă în nuanţa neutră preferată
pantaloni bine croiţi, din material de calitate
un pulover din caşmir (în nuanţa neutră preferată)
un cardigan (în nuanţa neutră preferată sau într-o altă nuanţă care s-o complementară)
un trenci clasic

La acestea puteţi adăuga câteva accesorii simpatice, care să vă sublinieze personalitatea şi imaginaţia, şi să vă confere o tuşă de nonconformism. Poate că accesoriul vostru definitoriu este o eşarfă colorată din mătase, pe care v-a făcut-o cadou bunica, sau un colier simpatic pe care l-aţi

găsit la magazinul din colţ. Sau poate că e o pereche de pantaloni mulaţi, roz-intens, pe care i-aţi cumpărat anul trecut din Paris. Ori poate e vreo piesă achiziţionată direct de la târg, de pe taraba a unui artist-manufacturier. Sau poate e o pereche de pantofi dementiali ori o geantă pe care aţi găsit-o într-o consignaţie. Ideea este că acest accesoriu este ceva care vă ajută să vă puneţi amprenta asupra unei garderobe minimaliste. Şi tot la acest capitol vă puteţi permite să vă lăsaţi pradă toanelor trecătoare sau pieselor aflate în top în respectivul sezon. Dacă nu daţi prea mulţi bani pe ele, nu contează dacă peste un an vi se vor părea nişte prostii.

În continuare, alegeţi culoarea secundară. Găsiţi un ton care să se potrivească perfect cu tenul vostru. Ar fi foarte util să mergeţi la cumpărături cu o prietenă şi să încercaţi diverse eşarfe. Aşezaţi materialul sub bărbie şi hotărâţi care culori vă pun cel mai bine în evidenţă ochii şi părul şi care culori vă fac pielea să strălucească. Apoi luaţi în considerare imprimeurile secundare. Mie, de pildă, îmi place combinaţia de roşu din tartanul Royal Stewart. Am o fustiţă din acest material, pe care am cumpărat-o din Los Angeles în 1993 şi pe care o mai port şi acum. O consider fusta mea norocoasă, fiindcă eram îmbrăcată cu ea când mi-am cunoscut soţul! În momentul de faţă, încerc să găsesc formula cea mai potrivită ca să-mi introduc în garderobă imprimeul leopard, dar pentru că încerc să evit să dau impresia de „pumă", mi-am limitat obsesia pentru forţa felină la o pereche de pantofi şi o geantă. Bine, recunosc, am minţit puţin! Mi-am mai cumpărat şi o haină Dana Buchman tot cu imprimeu leopard. E o haină foarte uşoară şi foarte sexy şi, pur şi simplu, n-am putut să-i rezist. Am luat-o dintr-o consignaţie la un preţ de nimic.

Iată deci ce vreau să spun – nu trebuie să mergeţi până în Franţa ca să obţineţi un aer franţuzesc. Secretul şarmului franţuzesc este să combini piese de bază de calitate şi accesorii neobişnuite. Talciocurile v*ide-grenier*, pieţele de vechituri şi consignaţiile fac şi ele parte din acelaşi secret. Şi acum, să vedem cum vă puteţi cultiva „ochiul" ca să descoperiţi comorile ascunse printre ciurucurile din magazinele second-hand.

Repetiţia e mama învăţăturii

Totul ţine de exerciţiu. Dar există şi câteva trucuri. Multe dintre aceste magazine îşi împart marfa pe culori. Aşa că, dacă v-aţi hotărât deja care e paleta voastră de bază şi care sunt tonurile secundare ale accesoriilor, puteţi imediat să vă concentraţi asupra respectivelor culori. Următorul pas, înainte de a scoate din grămadă o rochie, un pulover sau o pereche de pantaloni, este pur şi simplu să pipăiţi materialul. Impresia tactilă poate să vă spună foarte multe. E un material natural? E sintetic? Are o textură luxoasă? Ori e o ţesătură ieftină? Când descoperiţi o piesă într-o culoare fantastică, iar materialul e plăcut la atingere, înseamnă că a venit momentul s-o scoateţi din rând şi s-o studiaţi mai cu atenţie.

Dacă tot ce v-am spus până acum vi se pare cam prea complicat, începeţi prin a vizita consignaţiile cu haine de designer. Acestea practică preţuri ceva mai ridicate, dar în general sunt mai simplu de cercetat. În primul rând, vânaţi piesele mai simple – eşarfe, genţi, mănuşi. E util dacă luaţi cu voi o prietenă talentată în materie de modă. Totuşi, şi voi puteţi învăţa multe doar prin simplul studiu şi vizitele frecvente.

Aşa veţi dobândi obişnuinţa vânătorii de haine. Şi e vorba chiar de o vânătoare. Cu toate astea, nu trebuie să vă imaginaţi că fiecare vizită la o consignaţie va fi încununată de succes. În schimb, cu fiecare astfel de vizită veţi mai învăţa ceva despre stilul vostru. Aveţi tendinţa să vă îndreptaţi către rochiile acelea tubulare de la începutul anilor şaizeci? Sunteţi topite după cele cu talia subliniată, care se purtau în anii patruzeci şi cincizeci? Sunteţi înnebunite după imprimeurile trăsnite din anii optzeci? Eu am descoperit vintage-ul pentru că, pur şi simplu, n-am conformaţia fizică a zilelor noastre. În schimb, daţi-mi o rochie din 1955 şi, *voilà!* Îmi vine ca turnată!

Eşti vedeta propriului film

Franţuzoaicele îşi găsesc surse de inspiraţie în ceea ce priveşte garderoba din tot soiul de zone care nu au nicio legătură cu lumea modei. Ele împrumută idei din arhitectură, din filme, din galeriile de artă pe care le vizitează sau de la acvariul la care au fost în excursie (gândiţi-vă cum vă sar în ochi peştişorii tropicali, cu modele şi culorile lor splendide). Până şi mâncarea le inspiră – în special produsele de patiserie! Iar o altă sursă principală de idei o reprezintă călătoriile. Franţuzoaicele caută stiluri emblematice, apoi, plecând de la acestea, construiesc o adevărată fantezie. De pildă, pentru un aspect western, franţuzoaica noastră are deja blugii şi cămaşa albă, dar apoi se duce într-o vizită în Austin, Texas, şi acolo decide că e musai să-şi cumpere nişte cizme de cowboy roşii. Aşa că în final va combina blugii, cămaşa şi cizmele cu o băsmăluţă roşie, legată la gât. Peste pălăria de cowboy sare – e prea ostentativă. Şi oricum, deja a adunat suficiente elemente

care să sugereze minunăţiile Vestului Sălbatic.

Sau: franţuzoaica noastră tocmai a vizionat cel mai recent film cu James Bond. Îşi scoate din dulap trenciul cu model clasic, îşi trage pe ea fusta pix neagră, la care adaugă apoi o bluză albă, ochelari închişi la culoare, mănuşi şi cizme. Şi ca să ridice miza, îşi ia şi o servietă vintage – pe care a „furat-o" de la tatăl ei – şi *c'est ça!* Arată exact ca un spion internaţional.

Robin Hood. Sincer, ăsta a fost *look*-ul pe care l-am văzut toamna trecută în toate oraşele şi satele vizitate în Franţa. Cred că nimeni nu ar vorbi despre asta într-o discuţie pe teme de modă, dar peste tot am văzut această combinaţie alcătuită dintr-o tunică lungă până pe coapse, curea lată din piele purtată jos, pe şolduri, pantaloni mulaţi pe picior, într-o întreagă varietate de tonuri, şi cizme din piele întoarsă, colorate şi cu carâmbul moale. Deseori ansamblul era completat cu o geantă de poştaş trecută peste umăr şi, bineînţeles, cu celebra eşarfă.

Bibliotecara sexy? Frunţuzoaica noastră va arbora o fustă pix într-o nuanţă neutră, un pulover din caşmir asortat, o eşarfă înnodată într-o parte şi poate un şirag de perle. Va purta ciorapi de nylon şi pantofi cu toc înalt. Părul şi-l va ţine strâns într-un coc în vârful capului. A, şi indubitabil va avea o curea din piele strânsă în jurul taliei şi nişte ochelari de intelectual. Chiar de curând m-am văzut cu Heather Stimmler-Hall, autoarea unui volum delicios de sexy (şi foarte util!), intitulat *Naughty Paris: A Lady's Guide to the Sexy City* („Parisul Obraznic: Ghidul doamnelor într-un oraş sexy"*)*. Ne-am dat întâlnire pe rue Monge. Heather era îmbrăcată cu o jachetă de tweed, o fustă, purta o eşarfă de lână, o beretă drăgălaşă, ciorapi de nylon şi cizme. La ansamblu adăugase ochelari de bibliotecară şi, pentru că era

o seară pariziană de octombrie, cam răcoroasă, era închisă la toţi nasturii. Heather este o *femme* suplă, foarte elegantă şi frumoasă, aşa că straturile de haine, eşarfa şi rândul acela de năsturei îi confereau o aură încântătoare de mister. Iar asta o făcea foarte sexy!

Să te dezvălui încetul cu încetul

Da, eşarfa este un accesoriu foarte important. Şi asta pentru că poţi să iei o paletă de culori simplă – o rochie albastru-marin sau un pulover negru şi o fustă pix – iar apoi, adăugând o curea, nişte bijuterii, o pereche de ciorapi texturaţi şi o eşarfă interesantă, poţi să-ţi transformi aspectul complet. Iar eşarfa poţi s-o porţi legată în jurul gâtului sau drapată peste un umăr şi prinsă cu o broşă aparte. Iar dacă afară se face frig, eşarfa de mai mari dimensiuni poate să joace şi rolul de şal. Eşarfele sunt nişte accesorii magice, iar franţuzoaicele ştiu asta mai bine ca oricare alte femei. Da, eşarfa poate să-ţi ţină de cald iarna. Poate să fie legată şi înfăşurată în nenumărate combinaţii. Dacă ai un gât à la Nora Ephron ţi simţi un disconfort din această pricină, eşarfa este soluţia perfectă pentru *une femme d'un certain âge.* Purtarea unei eşarfe îi conferă oricărei doamne un aer incredibil de elegant. Eşarfa poate fi tuşa finală a aproape oricărei ţinute.

Dar mai mult decât atât, eşarfa este atât de sexy! Bărbaţii sunt înnebuniţi după femeile care poartă eşarfe fiindcă piesa aceasta e un soi de element de recuzită teribil de seducător. Să spunem că intri într-o cafenea şi acolo te întâlneşti cu un bărbat. Iei loc la masă. La început ţi-e încă frig, aşa că îţi laşi eşarfa la locul ei. Poate că îţi scoţi doar mănuşile cu gesturi lente. După un timp, începi să te

încălzeşti şi-ţi mai slăbeşti puţin eşarfa. Numai un pic. Însă suficient ca să laşi la vedere curbura gâtului. Şi apoi, după încă o vreme, începi să-ţi desfaci încetul cu încetul nodul şi-ţi scoţi eşarfa de la gât, ca într-un număr savuros de striptease. Această acoperire şi descoperire, legatul şi dezlegatul nodului îl înnebuneşte pe un bărbat. Dintr-un anume punct de vedere, e o situaţie chiar mai sexy decât dezbrăcatul propriu-zis, fiindcă deşi e mai reţinută, îi dă posibilitatea bărbatului să-şi închipuie cum ar fi să te dezbrace în realitate, cum ar fi să te dezbrace complet. Vedeţi deci, folosind mai multe straturi de haine, creaţi un scenariu, complicaţi lucrurile, iar asta – ei bine – e extrem de provocator.

Cheia este să-ţi pese

Când stăteam într-o cafenea din Toulouse, am remarcat ceva. Femeile erau îmbrăcate astfel încât să le facă plăcere bărbaţilor. Ceea ce e foarte bine. Cred că, uneori, americancele au o problemă cu ideea asta. Vreme de câţiva ani am lucrat ca scenarist-asistent la Paramount Pictures, pentru actriţa Meg Ryan. Mulţi alţi scenarişti, regizori şi producători intrau în birourile noastre ca să-şi ne prezinte ideile. În mod normal, ai crede că o persoană care vrea să facă un film hollywoodian cu buget uriaş se îmbracă foarte bine, dar în realitate lucrurile nu stau deloc aşa. De fapt, se consideră că nu eşti *cool* dacă te îmbraci elegant, aşa că majoritatea acestor oameni din industria filmului fac eforturi ca să pară că n-au făcut niciun efort când s-au îmbrăcat – pun pe ei blugi, adidaşi, cămăşi boţite sau tricouri negre şi şepci de baseball. Asta e uniforma lor de bază. Şi presupun că ăsta e stilul american. În America avem Vinerea

Relaxată şi ne place să credem că nu suntem prizonierii unei uniforme. Că avem libertatea să ne simţim confortabil. Şi totuşi, eu mă întreb dacă asta nu e doar o altă metodă de a ne conforma. Apoi, când vine momentul să ne îmbrăcăm elegant, ne dăm peste cap şi exagerăm în sens invers, ne pierdem cu totul busola.

Dar să ne întoarcem la masa mea din cafeneaua din Toulouse: am observat că franţuzoaicele se îmbracă simplu – o fustă şi o bluză – dar adaugă câteva accesorii şarmante şi o curea care se asortează cu eşarfa sau o broşă amuzantă. Nu le e ruşine dacă arată ca şi când ar fi făcut eforturi. Pentru că ele *chiar* s-au gândit cu ce se vor îmbrăca. Nu, nu e nimic exagerat şi nici nu e vorba de o ultra-asortare, dar întreaga lor ţinută îţi indică faptul că sunt conştiente că bărbaţii le privesc şi că ele vor să le facă plăcere bărbaţilor. Ce e greşit în a te îmbrăca astfel încât să faci plăcere cuiva? Eu cred că nimic. Oare lumea n-ar fi un loc mai bun dacă toţi am face efortul de a ne îmbrăca atrăgător ca să le facem plăcere prietenilor, familiei şi comunităţii?

A fost odată ca niciodată

Carol Gillotte, extraordinară pictoriţă, francofilă a şi creatoarea blogului „Paris Breakfasts", spune că roşul este o culoare importantă pentru franţuzoaice şi e de părere că originea acestei fascinaţii se regăseşte în basmele *Scufiţa Roşie* şi *Alice în Ţara Minunilor*.

Astăzi aproape nimeni nu mai poartă roşu în New York City, dar în Paris vezi roşu peste tot. Franţuzoaicele pot purta, de pildă, doar o eşarfă roşie care să înveselească o zi pariziană cenuşie şi ploioasă, dar poţi să le vezi şi îmbrăcate

în roşu din cap până-n picioare. Bunicile poartă roşu, iar copilaşii poartă pantofi roşii. Designerul Marc Jacobs a creat o ţinută de nuntă roşie. Şi apoi, desigur, există furourile roşii. Uneori poţi să vezi câte o frântură de roşu ieşindu-se de sub jachetă.

A, şi aţi văzut pantofii Christian Louboutin cu talpă roşie? Iată un exemplu perfect al modului în care o sclipire de roşu intens, ivită de sub pantoful negru şi elegant al unei femei, poate stârni senzaţie, conferindu-i un *look* cu totul nou. Asta este forţa roşului.

Pe lângă roşu, mai puteţi descoperi şi pete de roz-aprins. Şi apoi, mai e şi portocaliul acela superb, inspirat de Hermès. De curând, am văzut în Franţa nişte piese în nuanţe de albastru-electric şi galben-intens. Ideea este că francezilor nu le e teamă să-şi adauge în ţinută pete de culoare – culori tari, ba chiar şocante – şi nici vouă n-ar trebui să vă fie! Totuşi, dacă vreţi să fiţi *trés française*, începeţi cu roşul!

Francez sau nu (noul joc de cafenea)

Micheline, consultatul de imagine, mi-a spus că deseori îi place să-şi petreacă după-amiaza de duminică într-o cafenea, în centrul Parisului, împreună cu o prietenă, studiindu-i pe parizieni.

— Doar la o singură privire, ne dăm seama sau bănuim cine e parizian get-beget şi cine nu. Exerciţiul ăsta e o adevărată plăcere.

Micheline e un observator extraordinar al femeilor şi chiar se foloseşte de talentul ei ca să-i ajute pe oamenii de afaceri americani sau englezi, fie ei bărbaţi sau femei, care

tocmai s-au mutat în Franţa, să desluşească subtilităţile stilului de viaţă francez. Micheline are ochiul format şi mi-a explicat că mare parte din ceea ce ştie a învăţat prin străvechea artă a observaţiei.

De curând am experimentat şi eu propria-mi versiune a acestui joc, la o cafenea de pe Rive Gauche. M-am aşezat la o masă cu o altă americancă şi am încercat să ghicim care e franţuzoaică şi care nu. Ceea ce nu e la fel de uşor pe cât pare, fiindcă sunt multe francofile care se plimbă prin Paris cu eşarfe la gât, tricouri în dungi şi fuste drăguţe, şi care se străduiesc din răsputeri să dea impresia că sunt franţuzoaice! (Da, printre ele mă număr şi eu.)

Totuşi, există unele deosebiri subtile. Principala metodă prin care poţi să-ţi dai seama cine e franţuzoaică şi cine nu transcende faptul că franţuzoaicele sunt dichisite şi înfăţişarea lor arată că au făcut un oarecare efort când s-au îmbrăcat, în dimineaţa respectivă; întotdeauna există un mic detaliu caracteristic fiecărei franţuzoaice, ceva original şi care-ţi atrage atenţia. Poate să fie un maiou fin, cu dantelă, într-o nuanţă de verde-pădure, care se iţeşte de sub jacheta elegantă. Sau poate să fie perechea de sandale care lasă la vedere unghiile pictate în toate culorile curcubeului. (Prietena mea, Tania, a făcut asta cu lacurile pastelate pe care i le-am adus din America. Fiecare unghie şi-a vopsit-o într-o altă culoare!) Această tuşă de originalitate poate să fie dată şi de un accesoriu – ca bicicleta pe care Suzy, o tânără pariziancă, studentă la Arte Frumoase, şi-a vopsit-o în dungi roşii şi galbene. Vedeţi deci că, pe lângă acel mod de a te îmbrăca la patru ace, ca pentru spectacol, e important să-ţi creezi şi un stil propriu, inconfundabil.

Eşti frumoasă

Aşadar, acest mic element de originalitate constituie de fapt esenţa stilului franţuzesc. E ceva care trece dincolo de cizme, de eşarfe, de blugii perfect mulaţi pe corp, de pantofii cu toc înalt şi de clasicul trenci. E acel ingredient secret care e al tău şi numai al tău. Şi care are o forţă extraordinară, fiindcă atunci când îl foloseşti… ei bine, e ca şi cum ai recunoaşte puterea pantofiorilor tăi roşii. Sigur, i-ai avut în picioare tot timpul, dar ai ştiut că pantofiorii aceştia roşii au puterea să ţină la distanţă vrăjitoarele rele şi să te ducă în zbor de pe un tărâm pe altul?

Esenţa este încrederea în propria ta persoană. Odată ce vei descoperi acel element numai al tău, el va rămâne al tău pentru totdeauna şi te va ajuta mereu să fii puternică şi frumoasă, fiindcă în sfârşit, vei fi învăţat să te iubeşti aşa cum eşti acum.

La cumpărături cu Sylvie

Sylvie m-a luat cu ea la cumpărături. Da, subsemnata, membru Weight Watchers în vârstă de cincizeci şi şase de ani, a fost de acord să meargă să cumpere haine împreună cu o pariziancă suplă, de treizeci şi ceva de ani. O fată superbă, cu un stil impecabil. Sylvie frecventează o serie de magazine din arondismentul cinci, aşa că a primit o reducere specială, pe care a vrut s-o împartă cu mine. Însă înainte chiar să intrăm în primul butic, eu am decis să nu mă uit decât la genţi şi pantofi, nici măcar să nu probez vreo haină. Îmi închipuiam de altfel că în magazinele respective nici nu puteam să găsesc ceva pe măsura mea – un 48 franţuzesc.

Ei bine, spre surprinderea mea, am găsit. Ba mai mult, în magazin erau numeroase femei – franţuzoaice – la fel de

voluminoase ca mine. Totuşi, am încercat să stau cuminte. Însă Sylvie a apărut curând cu două fuste şi câteva rochii pe care mi le-a dat să le probez. Sinceră să fiu, chiar nu voiam să cumpăr nimic, dar în acelaşi timp nici nu voiam să fac pe prietena îmbufnată. În fond, mi se oferise o oportunitate extraordinară, iar Tania voia să-şi împartă bonusul cu mine. Aşa că am încercat mai multe piese. Vânzătoarea ni s-a alăturat, sugerându-mi o bluză, o fustă sau o curea care să se asorteze cu restul. În mod normal, când o vânzătoare începe să-mi mai aducă şi alte lucruri, devin foarte suspicioasă, dar femeia asta chiar se pricepea. Ea şi Sylvie mi-au arătat câteva haine superbe şi aşa, dintr-odată, mi-am dat seama că îmi place la cumpărături. Cele două sfătuitoare mi-au ales o fustă splendidă, lungă, dantelată, şi apoi o rochie Ungaro, dintr-un material roşcat, care se mula pe trup. Preţul iniţial al rochiei era de o sută de euro, dar cu reducerea lui Sylvie, puteam să o cumpăr la jumătate de preţ. Da, o rochie Ungaro cu cincizeci de euro! Era o rochie de vară, cu mâneci scurte, puţin bufante, şi un corset din benzi elastice, pe care erau aplicaţi patru năsturei metalici, în formă de inimă. Totul la ea te ducea cu gândul la anii 1920. Era o piesă foarte feminină, cu o croială fluidă, şi avea o eşarfă care înconjura şoldurile şi se înnoda pe lateral. Pe una dintre mâneci era o altă inimioară, de data aceasta din strass. Ungaro este cunoscut pentru că îmbracă femei precum Penélope Cruz, Catherine Zeta-Jones sau Sharon Stone. Ungaro e sinonim cu senzualitatea. Şi dacă intraţi pe site-ul lui, veţi afla că „înfrumuseţează hainele de zi cu zi şi le reaminteşte femeilor că ele sunt bucuria fiecărui bărbat”.

Aşa că am trecut în spatele perdeluţei de la cabina de probă, mi-am scos fusta şi bluza şi mi-am tras peste cap rochia aceea. Care îmi venea bine – mă rog, fiind dintr-un

material elastic, presupun că oricui i-ar fi venit bine! Am ieşit şi m-am prezentat în faţa vânzătoarei şi a lui Sylvie, care mă aşteptau. Amândouă au scos exclamaţii de surprindere. Apoi au zâmbit şi mi-au spus:

— *Oh, oui, bien sûr!* Asta e rochia pentru tine.

Şi totuşi, eram în continuare foarte sceptică.

Mă uitam la mine în oglindă şi nu vedeam altceva decât doi sâni enormi şi un decolteu uriaş. Niciodată n-aş fi putut să port rochia asta. Mi se vedea totul – şoldurile, abdomenul, fundul şi sânii. Amândoi. Şi la fel de mari. Dar eram în Paris, cu două franţuzoaice care ciripeau lângă mine, *„o la la „*în sus şi *„o la* la „în jos, şi care insistau că arătam grozav şi că trebuia neapărat să-mi cumpăr rochia respectivă.

Sinceră să fiu, iniţial m-am gândit că poate îşi băteau joc de mine. Poate că era vorba de o glumă franţuzească tâmpită, pe care eu n-o pricepeam. Ha-ha-ha! Până la urmă, i-am spus lui Sylvie că niciodată n-aş putea să port ceva atât de… *mulat*.

— De ce? m-a întrebat ea.

— Fiindcă uite cât sunt de mare, i-am şoptit.

Dar Sylvie mi-a explicat că, atunci când port haine largi, ele nu mă fac să par nici mai subţire şi nici mai sexy. Doar mă ascund.

— Rochia asta te pune în valoare, a decretat ea cu fermitate.

Apoi mi-a reamintit că pentru a dobândi *joie de vivre,* trebuie să ai o perspectivă pozitivă asupra vieţii, trebuie să te bucuri de moment, să nu iei totul în tragic, să te simţi bine şi să fii mulţumită de tine însăţi – *être bien dans sa peau*!

Aşa că am cumpărat rochia!

Visurile la care îndrăzneşti să visezi

Da, am cumpărat rochia. Am cumpărat-o fiindcă o minusculă parte din mine s-a gândit că poate Sylvie avea dreptate, poate chiar arătam bine îmbrăcată în ea. Şi, oricum, îmi fusese aleasă de o franţuzoaică autentică – de o *pariziancă*. Făcea parte din experienţa mea franţuzească, era un suvenir dintr-o expedienţie de *shopping* parizian. N-aveam de ales.

Ulterior, în apartamentul ei, Sylvie mi-a spus că francezii adoră femeile masive, după care mi-a arătat nişte înregistrări video cu cântăreaţa americancă Beth Ditto. Beth e într-adevăr o femeie zdravănă, dar e limpede că fanii o divinizează. Am început să procesez informaţia asta. Dar nici după ce m-am întors în America n-am fost prea sigură. Asta, până când am aflat că revista *Franch Glamour* publicase în numărul din iunie 2010 o serie întreagă de fotografii de modă cu modele de dimensiuni rubensiene. Nişte fete atât de drăguţe, atât de adorabile, de sexy, de chintesenţial franţuzoaice şi de voluptuoase!

Ajunsă acasă, am început să mă documentez şi am descoperit că – oricât de incredibil ar părea – în Franţa, întreaga percepţie asupra greutăţii corporale a început să se modifice! Oamenii au înţeles că nu toate femeile trebuie să fie slabe-băţ, astfel că doamnele cu rotunjimi sunt deja considerate sexy. Ba am găsit chiar şi un expozeu de modă pe care Karl Lagerfeld şi revista *V* l-au creat pentru Chanel în faimosul atelier de pe rue Cambon nr. 31, în care apare frumoasa şi foarte, foarte voluptuoasa stea de teatru burlesc Dirty Martini, înveşmântată în lenjerie Chanel şi nimic altceva! Se pare că acest expozeu a fost modul în care Karl Lagerfeld şi-a cerut scuze pentru o mai veche afirmaţie a sa, că „nimeni nu vrea să vadă femei cu forme”.

De curând am stat de vorbă cu o franţuzoaică, o doamnă care mi-a spus că şi în Franţa se discută la fel ca în Statele Unite pe subiectul imaginii corporale şi că lucrurile evoluează în ritm alert. Recent a fost votată o lege care obligă revistele să-şi avertizeze cititorii dacă fotografiile de modă au fost în vreun fel modificate sau prelucrate. Nu cu mult timp în urmă, Dove a făcut senzaţie când a dat publicităţii în Franţa o reclamă prin care promova tipuri diverse de frumuseţe, cu trupuri netrucate. Tot în Franţa există un program de televiziune intitulat *Belle Toute* Nu e („Goală şi frumoasă"), care le ajută pe femeile supraponderale să înveţe să-şi iubească trupul. Vedeţi deci că, pentru francezi, ideea aceasta de *être bien dans* sa peau (să te simţi confortabil în propria piele) este mai importantă decât orice altceva. Aşadar, chiar dacă trebuie să mai slăbeşti puţin, mai întâi trebuie să te simţi confortabil în propriul corp şi să-l iubeşti aşa cum este el acum, în clipa asta.

Prietena mea Margie mi-a spus să caut o înregistrare video cu Luce, o cântăreaţă de nouăsprezece ani extrem de talentată, una dintre câştigătoarele concursului *Nouvelle Star 2010*, echivalentul franţuzesc al emisiunii *American Idol*. Aşa am văzut-o pe Luce pe YouTube cântând „Somewhere over the rainbow".

În clip, tânăra poartă o fundă mare şi albastră pe care şi-a prins-o în cosiţele roşcate, ciorapi albaştri, o rochie într-o nuanţă de roz-intens şi o curea de un galben-strălucitor. Melodia o cântă pe ritm caraibian şi publicul e în delir. Iar eu, stând birou, m-am trezit plângând. Apoi, când a venit momentul ca juriul să-şi spună părerea şi singurul jurat de sex feminin – o *femme d'un certain âge* foarte suplă şi foarte şic – i-a declarat lui Luce că a fost minunată şi a izbucnit în plâns, ei bine, am început să bocesc

şi eu din nou.

În clipa aceea, gândul mi-a zburat la bunica mea franţuzoaică şi m-am închipuit pe mine însămi ca o fată de douăzeci şi ceva de ani, care speră că într-adevăr undeva, dincolo de curcubeu, visurile la care îndrăzneşti să visezi chiar se îndeplinesc. Cum ar fi fost dacă bunica ar fi trăit să vadă lumea de azi? În ceea ce mă priveşte, cred că mi-am petrecut ultimii treizeci de ani luptându-mă cu propriul meu corp, îngrăşându-mă, slăbind şi apoi îngrăşându-mă la loc, balansându-mă astfel într-o perpetuă stare de nelinişte şi nefericire. Mi-am dat seama că niciodată nu m-am simţit *bien dans ma peau*. Ce n-aş da să-i pot spune tinerei care am fost: „Eşti frumoasă. Exact aşa cum arăţi acum". Dar pentru că nu pot să fac asta, îmi voi reaminti cuvintele prietenei mele, Isabelle, şi-n ele îmi voi găsi alinarea:

Chiar şi atunci când eşti deprimată, când te simţi groaznic, când îţi plângi de milă, când eşti obosită sau pesimistă, trebuie să păstrezi în adâncul tău acea flăcăruie care îţi şopteşte cu grijă şi tandreţe, asemenea acelui părinte bun care îşi povăţuieşte copilul, că „E în regulă, o să-ţi revii. Până la urmă, toată durerea şi tristeţea se vor risipi. Viaţa e în continuare frumoasă. Trebuie să crezi asta. Şi să te linişteşti. Şi să te întrebi ce ai putea să faci ca să te simţi puţin mai bine". Poate să fie şi un gest minor, de pildă să-ţi suni o prietenă, să faci o baie, să aprinzi o lunânare sau să vezi un film drăguţ. Orice ar fi, fă-o. Starea de joie de vivre *este strâns legată de respectul de sine şi de încrederea în propria persoană. Dacă omul n-a avut norocul să crească într-un mediu care să-i permită să-şi dezvolte sentimentul firesc al dragostei de sine, dacă acesta n-a putut să înflorească în sufletul lui în copilărie, respectivul trebuie să creadă că*

*situaţia se poate remedia, că-şi poate dobândi chiar şi acum dreptul la dragostea de sine şi la încrederea în propria persoană. Acesta este un proces lent, care cere multă răbdare, dar care îşi va arăta roadele. Eu compar acest proces al dezvoltării de sine cu imaginea celui care escaladează un munte: drumul va fi întotdeauna în sus, dar cu cât de antrenezi mai mult şi cu cât înaintezi, cu atât acumulezi mai multă forţă, masă musculară şi înţelepciune. Aşa că, mai devreme sau mai târziu, vei ajunge să recunoşti cărările pe care trebuie să le eviţi şi le vei alege pe acelea mai lesnicioase; iar pe drum poţi să găseşti alţi oameni care să-ţi sară în ajutor, care te pot ţine de mână câţiva kilometri sau chiar mai mult (prieteni, necunoscuţi, parteneri de viaţă, terapeuţi, vindecători). Şi cireaşa de pe tort – cum se spune în Franţa (*cerise sur le gâteau*) – este că, evident, cu cât urci mai sus, la fiecare privire pe care o arunci de jur-împrejur, peisajul devine mai frumos.*

Aşa că eu, azi, am început ascensiunea cu paşi mici. Am început să urc dealul. Şi să admir priveliştea. Am început să îndrăznesc să visez.

Şi, da, am început să port rochia Ungaro. Bine, recunosc, numai în curtea din spatele casei, dar tot e ceva.

* * *

Lecţii franţuzeşti

Începeţi prin a vă iubi corpul aşa cum este el acum. Îndrăzniţi să visaţi şi îndrăzniţi să fiţi frumoase.

Alegeţi piese de calitate pentru garderoba de bază – fuste, o rochie neagră clasică, o cămaşă albă, o pereche de blugi care să vă vină perfect, un cardigan frumos. Alegeţi-vă tonul neutru preferat – negru, albastru-marin, bej sau gri – apoi accesorizaţi-vă ţinuta cu pete de culoare, cu bijuterii, cu piese care să devină marca voastră – de pildă, o broşă vintage. Căutaţi o consignaţie care să vă convină şi începeţi s-o frecventaţi. Odată ce veţi învăţa cum e aranjată marfa, vă va fi mult mai uşor să descoperiţi nu doar piesele mai neobişnuite, dar şi veşmintele acelea clasice, care alţii le-au trecut cu vederea, sau pe cele de designer.

Renunţaţi la lucrurile care vă aglomerează dulapul sau care, pur şi simplu, nu vi se mai potrivesc. Donaţi-le. Sau, dacă sunt prea preţioase, dăruiţi-le fiicei, unei nepoate sau unei prietene bune. Veţi descoperi că a dărui un obiect preţios aduce incredibil de multă joie de vivre *atât celui care oferă, cât şi celui care primeşte.*

Îmbrăcaţi-vă frumos. Ţineţi seama că aspectul vostru face impresie asupra oamenilor. Atunci când te îmbraci cu stil, conştientizând trecutul, îţi onorezi atât prietenii şi familia, cât şi comunitatea din care faci parte. Când te îmbraci elegant, capeţi încredere în tine şi respect de sine. Lăsaţi-vă inspirate de universul din jurul vostru – de artă, de cinema, de călătorii, de mâncare şi de bunici. Şi citiţi cărţi clasice şi contemporane, cu eroine interesante. Găsiţi-vă „tipul" (Andrey Hepburn, Marilyn Monroe, Angelina Jolie, Marie Curie, Michelle Obama, Carla Bruni, Prinţesa Grace), gândiţi în termeni de stil emblematic şi începeţi să trăiţi ca vedete ale acestui film care este viaţa.

* * *

Capitolul Doisprezece

Adevărata călătorie

Adevărata călătorie a descoperirii presupune nu să cauţi peisaje noi, ci să vezi cu ochi noi.

— Marcel Proust

Da, m-am întors acasă din Franţa schimbată. La o primă privire, e posibil ca schimbarea aceasta să fi părut mai curând superficială – aveam o rochie nouă, o pereche adorabilă de botine în stil belle-époque şi, *bien sûr*, lenjerie. Plus multe sticluţe cu lichior de coacăz şi lavandă cumpărate din Toulouse, ca să prepar kir de lavandă. Ştiam ceva mai multă franceză. Şi slăbisem două kilograme şi jumătate (ceea ce era o mare surpriză, dacă mă gândeam la cât mâncasem – baghete, unt proaspăt, *macarons*, croasante, *foie gras* … Şi aş fi putut continua!).

Dar adevărul era că nu mă schimbasem în esenţă.

Pe parcursul călătoriilor mele căutasem secretul fericirii. Acea *joie de vivre.* Şi crezusem că această căutare avea să mă ajute să slăbesc, să vorbesc franceza fluent şi să gătesc foarte, foarte bine. Crezusem că avea să mă transforme astfel încât să devin o femeie stilată, splendidă, fabulos de franţuzoaică şi fericită!

Am intrat în casă şi mi-am salutat soţul. Care era fericit să mă vadă, dar şi fericit pentru că fusesem în Franţa. Mărturisesc că m-a cam deranjat faptul că era aşa de fericit.

Presupun că mă aşteptasem ca absenţa mea să-l deranjeze. Dar nu, el era încântat pentru mine. (Firește, era încântat şi de bunătăţile pe care le adusesem – vinurile, ciocolata şi colecţia de lenjerie.)

Au trecut câteva zile până când am realizat că nu era nimic greşit în faptul că soţul meu nu era supărat, ba era mulţumit fiindcă avusesem ocazia să călătoresc. În fond, sunt o femeie de cincizeci şi şase de ani. O femeie măritată cu un bărbat cumsecade. Fiica mea are douăzeci şi şase ani, e matură şi pe punctul să se căsătorească. Tatăl meu este sănătos şi are o iubită. Aşa că, ştiţi ce? Înseamnă că sunt o femeie liberă.

Pentru prima dată în viaţa mea nu mai există nicio persoană care să aibă nevoie să-i fiu alături şi s-o îngrijesc tot timpul. Revelaţia aceasta m-a şocat, pentru că după părerea mea, noi, femeile, suferim din pricina acestui extenuant sentiment al datoriei – ne simţim obligate ca, în mod constant, să îngrijim şi să ajutăm pe cineva. Şi uneori se întâmplă săuităm să ne mai îngrijim şi pe noi înşine.

Aşa mi-am dat seama că mi-a venit şi mie rândul. Că sunt liberă să-mi construiesc propria viaţă.

Pentru mine, cheia a fost *la Belle France*. La fel ca Dorothy din *Vrăjitorul din Oz*, am avut nevoie de o călătorie pe un tărâm îndepărtat ca să ajung să realizez că nicăieri nu e mai bine ca acasă. Acesta este secretul fericirii, secretul acelei *joie de vivre*. Trebuie să descoperi acele momente din existenţa ta banală, acei oameni şi acele plăceri simple ale vieţii care te fac fericită. Şi dacă pentru a găsi fericirea de acasă, ai nevoie să te duci întâi până în Franţa, foarte bine!

Fericirea nu-ţi este adusă de o unică realizare epocală, ci vine din acele clipe spumoase care se înşiruie una după alta, precum mărgelele într-un colier. Un astfel de moment îi

urmează altuia şi altuia, şi tot aşa. Fiecare secundă a vieţii – fie că e serenitatea cu care zăboveşti o clipă pe treptele din faţa bibliotecii din oraşul tău, fie că e fiorul care te străbate când alergi la maratonul din Boston ori fericirea care te inundă când mângâi o pisicuţă tărcată – fiecare experienţă te învaţă ceva despre cine eşti şi despre locul în care stă ascunsă acea *joie de vivre* care e a ta şi numai a ta.

(A, şi da, după întoarcerea din Franţa am adoptat o pisicuţă tărcată de la adăpostul de animale din oraşul nostru! *Bonjour,* Mister Pickles!)

Jumătatea plină a paharului

Şi totuşi, s-ar putea să vă întrebaţi în continuare: „Cum îmi pot găsi propria *joie de vivre*?" Vă sugerez să începeţi prin a vă schimba modul de a gândi. Propuneţi-vă să deveniţi optimiste incurabile. Tatăl meu obişnuia să cânte o melodie de prin anii patruzeci – „Accentuate the Pozitive". Ador acest cântec, pentru că mesajul lui este clar. Fiţi optimiste. Căutaţi ceea ce este bun în lume şi în viaţa voastră.

Când îl întreb pe tata dacă să accept sau nu un anume proiect, el mă întreabăla rândul lui:

— E distractiv?

Da, tata crede că asta e ceea ce contează. Şi cu toate că poate părea o prostie, să ştiţi că sfatul lui e foarte sănătos. E greu să suporţi ceva pe termen lung dacă nu te şi distrezi puţin. Dacă nu ţi se pare plăcut, nu te vei implica din toată inima. Aşa că, da – orice activitate poate să fie obositoare şi să necesite muncă multă, dar dacă în timpul ăsta te şi distrezi, nu ţi se va mai părea că munceşti. Cândva îl consideram pe tata puţin cam naiv, dar acum, pe măsură ce îmbătrânesc, îl găsesc din ce în ce mai înţelept!

Uluitor, nu?

Când nu vezi limpede

Azi dimineaţă, când îmi pregăteam cafeaua la mine, în Cape Cod, mi-a venit o idee. Ca să-mi fac cafeaua, eu aplic o procedură foarte complicată, aşa că înainte de orice, daţi-mi voie s-o descriu: mai întâi, iau din dulap cana specială de *café au lait*, pe care am primit-o cadou de la fiica mea. S-a dus odată la un atelier de ceramică Color Me Mine şi a pictat-o cu mâna ei. (E un atelier din acela simpatic, la care ţi se dă obiectul de ceramică, vopsele, pensule şi bureţei şi tu pictezi modelul preferat. Apoi laşi capodopera acolo, iar ei o ard şi o glazurează şi, când e gata, te cheamă s-o iei.) Ţin foarte mult la cana asta. Mai ales că pe fund are şi semnătura fiicei mele. E de un verde-pal, iar în interior are pictată o floare mare şi galbenă. Dar să revin la cafea – iată cum îmi place să mi-o prepar: umplu cana cam pe trei sferturi cu lapte degresat, îl încălzesc, după care pun două linguri de cafea pentru espresso într-un filtru Melitta şi îl aşez deasupra căniі. Dar, cum cana e mare, iar filtrul e mic, sunt nevoită să folosesc două cuţite pe care le aşez pe gura căniі, ca să ţină filtrul. La sfârşit, torn peste cafeaua din filtru apă clocotită. Ritualul ăsta îl urmez de ani de zile. Unele persoane m-au întrebat de ce nu-mi iau o cană cu gura mai mică ori un filtru Melitta mai mare sau de ce nu-mi cumpăr un aparat de cafea electric ori o cafetieră franţuzească, din aceea cu presă? Sincer, nu ştiu. Presupun că, pur şi simplu, îmi place tot acest ceremonial al meu.

În general, mă simt totuşi jenată din cauza asta, parcă tot timpul îmi vine să-mi cer scuze. Dar după ce m-am întors din Franţa, mi-am zis: Dacă aş fi văzut o franţuzoaică

pregătindu-şi cafeaua în felul ăsta ciudat, aş fi zis că e nebună? Nu. Aş fi spus „Doamne, ce interesant! Ce exotic!" Aş fi acceptat lucrurile ca atare, ba chiar probabil că aş fi scris despre asta într-o carte!

Ce vreau să spun cu asta e că deseori ceea ce suntem şi ceea ce facem este o chestiune de percepţie. Dacă poţi să faci un pas înapoi şi să te priveşti pe tine însăţi prin ochii altcuiva – de pildă, prin ochii unui străin – s-ar putea să descoperi că eşti puţin mai iertătoare, puţin mai îngăduitoare cu ciudăţeniile care-ţi marchează personalitatea, cu obiceiurile tale stranii, cu lucrurile care te fac să fii unică. Cred sincer că atunci când ne privim oraşul natal prin ochii unui turist, când ne oprim o clipă ca să ne preţuim viaţa – s-o iubim chiar – ei bine, atunci găsim acea *joie de vivre*. Fericirea.

Poate că această apreciere a *joie de vivre* este atât de importantă pentru francezi fiindcă Franţa este o ţară mică şi e mai uşor să călătoreşti până într-un loc străin, pentru ca apoi să te întorci şi să priveşti „acasă" cu alţi ochi, să vezi „acasă" dintr-o perspectivă apreciativă. Sau poate că pentru francezi e mai simplu să găsească lucruri noi printre cele vechi, dar de valoare. Ori poate că motivul este acela că Franţa a fost o ţară ocupată, iar cetăţenii ei au cunoscut foamea şi lipsa libertăţii în istoria lor recentă. Sau poate că e vorba de faptul că Franţa e o ţară agricolă, iar oamenii ei sunt legaţi de pământ, indiferent dacă locuiesc în mediul rural sau în cel urban. Da, suntem popoare diferite, dar după părerea mea, avem multe lecţii de învăţat de la surorile noastre franţuzoaice. Mai întâi, să ne propunem să ieşim din casă şi să ne ducem într-un loc nou şi diferit. Nu e nevoie să călătorim până-n Patagonia. Ce-ar fi să vizităm un oraş apropiat, în care n-am mai călcat însă niciodată? Sau, pur şi

simplu, să nu ne mai respectăm rutina zilnică? Să ne luăm o zi în care să pretindem că suntem turiste în propriul nostru oraş. Ideea este să-ţi priveşti universul familiar cu ochi noi. Când faci asta, descoperi dragostea de viaţă – nu doar dragostea pentru un loc sau pentru o persoană care ţi se par exotice, ci dragostea şi aprecierea pentru ceea ce ai în viaţa ta.

E suficient să-ţi alegi o zi pe care să ţi-o dăruieşti ţie însăţi. Bucură-te de o minivacanţă în Grădina ta Secretă. Marjorie, prietena mea din nordul Franţei, crede în timpul acordat propriei persoane, deşi uneori a fost nevoită să-şi impună acest exerciţiu. Iată ce mi-a spus de curând despre natura fericirii:

Ce cred eu că înseamnă joie de vivre*? Ppoate că e conştientizarea cu adevărat a faptului că niciunul dintre noi nu va trăi la infinit, ca nimeni n-ar trebui să pretindă că va trăi o veşnicie sau să aştepte asta. Deşi mă bucur că sunt atât de tânără la cincizeci şi opt de ani, în acelaşi timp realizez că nu sunt nemuritoare. Fiecare lucru are momentul lui, iar fără moarte viaţa n-ar mai fi o poveste, fiindcă toate poveştile au şi un final…*

În franceză există o expresie care nu are un corespondent exact în alte limbi: „changer les idées". Nu înseamnă să te răzgândeşti, ci să te duci undeva şi să te debarasezi de gândurile care-ţi aleargă prin minte, să le înlocuieşti cu ceva nou – înseamnă să faci o pauză, o pauză cu adevărat. Înseamnă să uiţi de tot. Să trăieşti în prezent. Să consideri că vacanţa ta e mai importantă decât orice altceva. În trecut, chestia asta mi se părea enervantă. Azi mă bucur de orice zi liberă. Mai de mult simţeam nevoia să-mi văd de lucru, să mă ocup de ceea ce mă frământa atunci. Acum sunt fericită

când știu că mă așteaptă o zi de grădinărit sau o baie fierbinte. Primăvara, mă trezesc dimineața, ies din casă și studiez toate micile modificări care au survenit peste noapte în grădina mea.

Tot de curând am realizat că, la vârsta mea, nu are sens să fii genul acela de persoană care întotdeauna vede jumătatea goală a paharului. Nu mai am suficient timp pentru asta. Eu simt nevoia să strâng fiecare jumătate plină de pahar și s-o savurez.

Fata tatii

Expresia aceasta pe mine nu m-a descris niciodată. În copilărie n-am fost deloc apropiată de tata. El călătorea mult, iar mama m-a luat în „proprietatea" ei și ne-a ținut departe unul de celălalt (dar povestea asta am să v-o spun altă dată). Eu făceam parte din „Echipa fetelor", cum o botezase ea, iar tata și fratele meu formau „Echipa băieților". Am fost crescută într-o manieră foarte feminină, într-un univers în care moda, machiajul, dansul, teatrul și cinele în oraș erau cele mai importante lucruri. Când tata era plecat, mâncam înghețată la masa de seară și stăteam până târziu ca să ne uităm la filmele vechi, în alb-negru. Nu știam ce înseamnă natura. Nu mergeam cu cortul sau în excursiile cu canoe în care se duceau tata și fratele meu. Nu știam să fac noduri sau să schimb uleiul la mașină.

Apoi, în 1997, mama a murit. Și atunci l-am „întâlnit" pe tata pentru prima dată. Niciodată n-am să uit momentul acela când m-am pomenit în parcarea spitalului din Branford, Connecticut, uitându-mă la tatăl meu. N-o să uit cum ne-am strâns mâna, ca și când am fi fost doi străini care abia s-au cunoscut. Ne simțeam stânjeniți unul în fața

celuilalt, dar n-am lăsat acest detaliu să ne stea în cale. Aveam multe de făcut. Trebuia să scriem elogiul funebru. Trebuia să ne ocupăm de pregătirile de înmormântare.

Azi, eu şi tata suntem foarte buni prieteni. Deşi suntem încă prudenţi unul faţă de celălalt. Deşi suntem încă foarte politicoşi. Totuşi, am dezvoltat o relaţie care, deşi fragilă, este extrem de emoţionantă şi de preţioasă.

Săptămâna trecută l-am vizitat pe tata la casa lui din Connecticut. Tocmai îşi cumpărase – să nu vă speriaţi – o drujbă. Da, tăiase un copac enorm din curtea din spate, care se prăbuşise în timpul unei furtuni de toamnă. Îl ajutase şi un vecin (slavă Domnului!).

Tata voia să-mi arate cum începuse să secţioneze trunchiul arborelui în bucăţi uriaşe, din care voia să confecţioneze tocătoare şi vreo două mese. L-am urmat în curtea din spatele casei, păşind prin covorul de frunze uscate.

Afară era frig şi simţeai în aer că probabil va ninge. Am stat pe loc, răbdătoare, în vreme ce tata îmi arăta diversele grămezi de lemne. Am dat din cap în semn de înţelegere în timp ce el îmi povestea cum organizase totul. Sinceră să fiu, mă cam plictisisem. Atâta lemn! Şi apoi mi-a arătat „fortul" pe care-l construise din bolovanii excavaţi din grădină. În ultima vreme, tata se reapucase de făcut noduri, ca să nu-şi iasă din mână. Mă gândisem să ies în oraş pentru masa de prânz, dar cum stăteam aşa, iar el îmi arăta că arborele doborât era un stejar şi că lemnul stejarului are o anume culoare şi un anume model, dintr-odată mi-a venit o idee: *tata e o ţară străină*. Curtea asta a lui, lemnele astea, frunzele şi copacii, puloverul lui vechi, barba lui albă şi ochii aceia scăpărători, într-o nuanţă de verde-albastru – toate astea făceau parte din ţara *lui*. Iar locul acesta în care trăieşte el

are propria lui limbă, propriile ritualuri, propria mâncare şi propria modă. Are propria lui muzică, are propriul lui sistem educaţional şi filosofic. Ceea ce vreau să spun este că, din senin, mi-am dat seama că sunt fascinată de tatăl meu. M-am pomen it îndrăgostită de ţara asta a lui! Care e atât de diferită de ţara mea!

Şi aşa, în clipa asta cât se poate de banală – printre frânturile de lemn şi mormanele de frunze de stejar, ascunsă printre firele verzi de iarbă – am descoperit acea *joie de vivre*.

Da, ea existase acolo tot timpul, dar fusese nevoie să mă duc întâi în Franţa, ca să mă întorc apoi şi s-o văd, în sfârşit. Însă aşteptarea a meritat. *Bonjour*, Fericire!

* * *

Lecţii franţuzeşti

Fericirea nu vine dintr-un unic salt de proporţii uriaşe – să zicem, dintr-un câştig la loto (care aduce cu el alte probleme) – ci mai curând din paşi mici, care te vor călăuzi către propriul tău paradis.

Gândiţi-vă să vă luaţi un angajament faţă de cineva – eventual faţă de partenerul de viaţă. Decideţi să mergeţi împreună la cursuri de dans. Sau înscrieţi-vă într-un grup de tip Weight Watchers şi promiteţi-vă că vă veţi face cel puţin o prietenă nouă. Oferiţi-vă să daţi o mână de ajutor la un adăpost de animale, la o fermă organică sau la organizarea festivalului de artă local.

Apoi, fiţi generoase cu voi înşivă. Fiţi cu adevărat

generoase. Oferiţi-vă o pauză. Nu se întâmplă nimic rău dacă, din când în când, vă petreceţi ziua de sâmbătă în pat. Onoraţi această zi şi savuraţi-o. Aveţi răbdare cu voi înşivă şi acceptaţi-vă nevoia de a vă retrage în Grădina Secretă. Găsiţi modalităţi prin care să vă câştigaţi pâinea, dar şi modalităţi prin care să vă hrăniţi mintea, inima, trupul şi spiritul. Descoperiţi ce vă aduce bucurie în suflet, ce vă face să râdeţi şi să zâmbiţi. Găsiţi acel loc care vă „umple" şi de unde plecaţi cu bateriile încărcate şi cu bucuria de a trăi. Aceasta este propria voastră sursă de energie.

Creaţi-vă în viaţă un ritm şi un model care să vă permită să vă vizitaţi sursa de energie în mod regulat. Găsiţi-vă prieteni care să împărtăşească aceeaşi sursă de energie. Îngrijiţi-vă prieteniile aşa cum vă îngrijiţi florile din grădină, astfel încât, dacă la un moment dat vă veţi pierde echilibrul, prietenii să fie alături de voi, să vă întindă mâna şi să vă aducă înapoi, în sânul grupului, fiindcă într-adevăr, fericirea e mai dulce atunci când este împărtăşită.

Mulţumiri

În primul rând, le mulţumesc tuturor franţuzoaicelor care şi-au deschis nu doar uşa casei, ci şi inimile în faţa mea. Proiectul acesta nu ar fi putut fi realizat fără generozitatea lor. Le mulţumesc tuturor – iar un uriaş *merçi beaucoup* se îndreaptă către Marceline Colţon, Sylvie Gourlet, Tania Fovart, Isabelle Avril, Béatrice Le Nir, Marie Joëlle Bévalot şi Micheline Tanguy.

Multe mulţumiri pornite din suflet le sunt adresate prietenelor mele americane – cele care locuiesc în State, dar

şi în Franţa – Marjorie Van Halteren, Jessica Lee, Paula Martin, Elizabeth Gold, Nancy Flavin, Deborah Davis, Carol Merriman, Amy Handelsman, Susan Kuntz, Brenda Horrigan, Alex Crowley, Laurie Graff, Deb Krainin, Lisa Solod, Beverly Aker şi extraordinarei Debra Ollivier!

Sunt extrem de recunoscătoare pentru că lucrez cu nişte fantastice surori întru francofilie – editoarea mea, Andrey LaFehr; agenta mea, Irene Goodman; şi publicista mea, Maureen Cuddy; şi toţi oamenii minunaţi de la Kensington!

Le mulţumesc extraordinarelor bloggeriţe francofile care m-au încurajat şi m-au inspirat cu fotografiile şi cu textele lor splendide – Paris Breakfasts, La Belette Rouge, Polly-Vous Français şi French Essence (ca să numesc doar câteva).

Le sunt îndatorată în mod deosebit celor de la Virginia Center for the Creative Arts, pentru că mi-au acordat bursa internaţională care mi-a permis să stau în Auvillar, Franţa, dar şi celor de la Massachusetts Cultural Council, care mi-au acordat acea bursă pentru ficţiune care mi-a schimbat viaţa.

Le mulţumesc lui Cheryl Fortier şi John Alexander pentru că au făcut atât de minunată şederea mea la VCCA a Auvillar! Le mulţumesc celor de la Mediabistro şi organizaţiei Grub Street Writers pentru tot sprijinul pe care mi l-au acordat şi pentru studenţii extraordinari pe care am avut onoarea să-i cunosc.

Îi mulţumesc fiicei mele pentru că este un model de stil şi o sursă de inspiraţie.

Îi mulţumesc soţului meu pentru încurajări şi pentru mâncărurile lui savuroase!

Îi mulţumesc tatălui meu pentru că m-a învăţat să găsesc bucurie în lucrurile banale.